



١٠٠١ فكرة رائعة

لتعليم وتربية الأطفال المصابين بالتوحُّد

إيلين نوتبوم و فيرونيكا زيسك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

1001 Great Ideas

for Teaching and Raising Children with Autism Spectrum Disorders

By Ellen Notbohm and Veronica Zysk

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Book store ... ليست مُجرد مكتبة

FUTURE HORIZONS INC.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Book store ... ليست مُجرد مكتبة

العنوان		الرقم		
المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)				
ص.ب ٢١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣	١	٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)				
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠	١	٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠	١	٩٦٦+
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠	١	٩٦٦+
طريق الملك عبد الله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١	١	٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠	١	٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)				
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦	٦	٩٦٦+
الخُبر (المملكة العربية السعودية)				
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١	٣	٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١	٣	٩٦٦+
الدمّام (المملكة العربية السعودية)				
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١	٣	٩٦٦+
الأحساء (المملكة العربية السعودية)				
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١	٣	٩٦٦+
الجبيل. الجبيل الصناعية	تليفون	٣٤٠١٥٥٥	٣	٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)				
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦	٢	٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧	٢	٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧	٢	٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٤٢٠٢٠٥٠	٢	٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣	٢	٩٦٦+
مكة المكرّمة (المملكة العربية السعودية)				
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦	٢	٩٦٦+
المدينة المنوّرة (المملكة العربية السعودية)				
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١	٤	٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)				
طريق سلوى. تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢		٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)				
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩	٢	٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)				
حولي. شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١		٩٦٥+
الشويخ. شارع الجهراء (البيبسي)	تليفون	٤٩٢٨٢٣٤		٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الاولى ٢٠٠٨

"هذا الكتاب مقدر له أن يصبح مرجعًا أساسيًا لهؤلاء الذين يحبون أطفالاً مصابين بالتوحد أو يعيشون معهم أو يعملون معهم، إن رأى المؤلفتين موضع ثقة ومصدر راحة، وربما الأكثر أهمية من ذلك كونهما محددتين فيما يتعلق بالموضوعات المطروحة فى الكتاب، فهو بمثابة صندوق معدات مجهز بالأفكار والمصادر والاقتراحات كما يحتوى على جرعة جيدة من التشجيع والتعزيز وأيضاً الخلاص".

Jennifer McCammon, Publisher, Portland Family Magazine

"هذا الكتاب هو بمثابة صديق يقدم للآباء والمعلمين أفكارًا قابلة للاستخدام فى الحال تؤكد الجانب العملى أكثر من الجانب الفنى، كتاب منظم جاهز للقراءة السريعة، يحتوى على أفكار أساسية مسبوقة بمقدمة مفيدة، كما يعتبر هذا الكتاب مصدرًا ممتازًا للآباء والمعلمين، ويجب أن يحرصوا على اقتنائه".

Christine Hunt, MS, special education and resource teacher

هذا الكتاب يتعدى مجرد كونه قائمة من الأشياء لتتبعيها مع طفلك المصاب بالتوحد، إن الملاحظات المدروسة عن أسباب كون الاقتراحات الموجودة فى الكتاب هادفة وقيمة كأداة تعليمية تجعله كتابًا يجب أن يقتنيه العائلات والقائمون على رعاية الطفل واخصائيو التعليم الخاص، إن البصيرة التى تتشارك فيها المؤلفتان خلال الكتاب تضع الأنشطة فى إطار يركز على الحياة الواقعية للعمل مع الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى".

Nancy Seller, Ed.S, Education Division Director

"كتاب رائع - لم أستطع أن أضعه جانبًا، يتضمن الكثير من الأفكار المبتكرة المشروحة بالتفصيل، ومن السهل اتباعها، أنا أحب الوصول إلى الأطفال عن طريق المرح؛ لذا قدرت كثيرًا الاقتراحات الموجودة فى الكتاب بخصوص الألعاب والأنشطة، وبالتحديد عناوين الفقرات التى نستطيع الذهاب إليها مباشرة، كذلك فإن الاقتراحات الخاصة ببرامج التدريب الفردية المذكورة فى الكتاب مفيدة لكل من الآباء وطاقم المدرسة، أيضًا فإن الملاحظات الجانبية للمؤلفتين عن تجاربهما الخاصة تتسم بالرؤية الثاقبة".

Karla Mayer, MS. CCC-SLP

يعد هذا الكتاب كنزًا دفينًا من الأفكار والأنشطة الرائعة ! هذا الكتاب المليء بالأمل لا يربط القارئ بعالم اضطراب الطيف التوحدى فقط بل يوفر أيضًا حلولاً عملية متعددة

للتحديات العويصه التى يواجهها الآباء والمتخصصون كل يوم، هذا الكتاب يعد مرجعًا سوف يلجأ له كل من الآباء والمتخصصين باستمرار".

Scott Tanner, School Psychologist & Director of Clinical Services

المحتويات

"هذا الكتاب مقدر له أن يصبح مرجعًا أساسيًا لهؤلاء الذين يحبون أطفالاً مصابين بالتوحد أو يعيشون معهم أو يعملون معهم، إن رأى المؤلفتين موضع ثقة ومصدر راحة، وربما الأكثر أهمية من ذلك كونهما محددتين فيما يتعلق بالموضوعات المطروحة فى الكتاب، فهو بمثابة صندوق معدات مجهز بالأفكار والمصادر والاقتراحات كما يحتوى على جرعة جيدة من التشجيع والتعزيز وأيضاً الخلاص".

Jennifer McCammon, Publisher, Portland Family Magazine

"هذا الكتاب هو بمثابة صديق يقدم للآباء والمعلمين أفكارًا قابلة للاستخدام فى الحال تؤكد الجانب العملى أكثر من الجانب الفنى، كتاب منظم جاهز للقراءة السريعة، يحتوى على أفكار أساسية مسبوقة بمقدمة مفيدة، كما يعتبر هذا الكتاب مصدرًا ممتازًا للآباء والمعلمين، ويجب أن يحرصوا على اقتنائه".

Christine Hunt, MS, special education and resource teacher

هذا الكتاب يتعدى مجرد كونه قائمة من الأشياء لتتبعها مع طفلك المصاب بالتوحد، إن الملاحظات المدروسة عن أسباب كون الاقتراحات الموجودة فى الكتاب هادفة وقيمة كأداة تعليمية تجعله كتابًا يجب أن يقتنيه العائلات والقائمون على رعاية الطفل وإخصائيو التعليم الخاص، إن البصيرة التى تتشارك فيها المؤلفتان خلال الكتاب تضع الأنشطة فى إطار يركز على الحياة الواقعية للعمل مع الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى".

Nancy Seller, Ed.S, Education Division Director

"كتاب رائع - لم أستطع أن أضعه جانبًا، يتضمن الكثير من الأفكار المبتكرة المشروحة بالتفصيل، ومن السهل اتباعها، أنا أحب الوصول إلى الأطفال عن طريق المرح؛ لذا قدرت كثيرًا الاقتراحات الموجودة فى الكتاب بخصوص الألعاب والأنشطة، وبالتحديد عناوين الفقرات التى نستطيع الذهاب إليها مباشرة، كذلك فإن الاقتراحات الخاصة ببرامج التدريب الفردية المذكورة فى الكتاب مفيدة لكل من الآباء وطاقم المدرسة، أيضًا فإن الملاحظات الجانبية للمؤلفتين عن تجاربهما الخاصة تتسم بالرؤية الثاقبة".

Karla Mayer, MS. CCC-SLP

يعد هذا الكتاب كنزًا دفينًا من الأفكار والأنشطة الرائعة ؛ هذا الكتاب المليء بالأمل لا يربط القارئ بعالم اضطراب الطيف التوحدى فقط بل يوفر أيضًا حلولاً عملية متعددة

تمهيد

سواء كنت تؤمن بالقدر أو بقوة تأثير السلوك على تحديد قدر الإنسان ومصيره أو بالحظ أم لا، فإنه كانت هناك قوة دافعة أكبر من مجرد المصادفة جمعتنا نحن الاثنتين مؤلفتى هذا الكتاب معًا، كانت فيرونيكا خبيرة فى كل ما يتعلق بمرض التوحد على مدى سنوات كثيرة ورئيس منظمة قومية لمرض التوحد، كذلك كانت تشغل منصب نائب الرئيس الإدارى لناشرنا (فيوتشر هوريزونز)، كما عملت كمحررة كتب والآن تقضى أيامها كرئيس تحرير لمجلة *"أوتيزم أسبرجر دايجست"* ــ أول مجلة قومية تم إصدارها عن اضطراب الطيف التوحدي، كانت تشغل كل هذه المواقع ولكنها لم تكن أمًا، وبعيدًا على الجانب الآخر من القارة كانت إيلين والدة لابن مصاب بالتوحد لسنوات عدة، وتعمل ككاتبة مستقلة واستشارية فى مجال وسائل الاتصالات، ولكن لم يكن لديها أى خبرة فيما يتعلق بمرض التوحد على الإطلاق، بدأت القصة عندما قدمت إيلين مقالة عن شجار ابنها عند تعلم القراءة والكتابة لمجلة (دايجست)، وخلال العام التالى انتهت أحاديثنا المستمرة فى نفس المكان، وتوافقت تجاربنا المختلفة بشكل كبير مع بعضها بانسجام لتكون شراكة رائعة. ولكن لأى غرض ؟ لم يكن هذا الغرض قد كشف لنا بعد، لم تكن خبراتنا وحدها كافية لتعزيز التعاون على مشروع بهذا القدر من الضخامة والأهمية، ولكن ما انكشف وأصبح ملزمًا لنا نحن الاثنتين للقيام بهذا المشروع كان مجموعة من المعتقدات والقيم المشتركة فيما يخص حالة مرض التوحد، كانت هذه هى القوى التى ربطتنا معًا، وألفت بين أرواحنا، ولقد قمنا بمناقشة أفكارنا المشتركة التى لم تحظ باستحسان الكثيرين لشهور، ثم جاءت الفرصة لكتابة هذا الكتاب معًا.

تنتشر هذه المعتقدات والقيم فى كتاباتنا ولن تغفلها؛ لأنها تشكل ثلاثة عناصر تبدو بسيطة على نحو خادع، ولكنها على قدر كبير من التعقيد.

يأتى فى صميم حديثنا عن هذا الكتاب عنصر التكامل الحسى، إن فيرونيكا قادرة على إثارة جنون إيلين فى كل مرة تخبرها بأنه لايزال هناك أفراد يعملون فى مجال التوحد ينظرون إلى العلاج بالتكامل الحسى على أنه إضافة لطرق العلاج الفعلية للمرض يمكن تطبيقها إذا سمح الوقت بذلك، أى أنها ليست أساسية فى العلاج، أو عندما تسمع من الآباء بأن هذا العلاج مجرد هراء لا أساس علمى له، أو أن هناك مدرسين

لا يستخدمون هذا العلاج أبدًا كجزء من استراتيجيات التعلم المتبعة فى فصولهم الدراسية، هل السبب هو كون الموضوع معقدًا جدًا لدرجة أن الكثير من الآباء وحتى الخبراء ينصرفون عنه ببساطة على أمل إيجاد حل أسهل ؟ إن مثل هذا السلوك مفهوم بالتأكيد، حيث تعتبر دراسة الجهاز العصبى مسألة معقدة جدًا جدًا، وتعطينا الممثلة كاثرين هيبورن ردًا قاطعًا فى فيلم (الملكة الأفريقية)، بشأن حتمية القيام ببعض الأمور عندما يعترض الضابط الألمانى، قائلا إن رحلتها فى نهر لم يتم الإبحار فيه من قبل تعتبر مستحيلة، فترد عليه قائلة: "سأقوم بها على الرغم من ذلك" .

لا يوجد ما هو أهم فى تجربتك كأب أو مدرس من أن تقوم بعمل كل ما يلزم لتضع نفسك فى مكان شخص آخر خصوصًا إذا كان شخصاً أنظمته الحسية مربوطة بشكل مختلف يتعذر تفسيره، فالطفل الذى يقوم جهازه العصبى بإرسال استجابات حسية حادة إلى عالمه يكون فى حالة مستمرة من الدفاع عن النفس ضد بيئة دائمة الدوران، مليئة بالصراخ، دائمة الضغط، أو بعبارة أخرى؛ بيئة تهاجمه بشكل متواصل، وبالتالى فإن توقع أن تأخذ عملية التعلم الاجتماعى والإدراكى مجراها بالنسبة لهذا الطفل شأنه شأن أى طفل طبيعى آخر تعتبر فكرة غير مقبولة منطقيًا بالنسبة لنا، لذلك فنحن نشدد بشكل كبير على أهمية التكامل الحسى، وسترى ذلك من خلال صفحات هذا الكتاب، حيث تنتشر المدخلات الحسية فى الحياة بنفس الطريقة وتعتبر على نفس الدرجة من الأهمية بالنسبة لنا جميعًا وليس فقط للأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى، يجب أن يكون العلاج الحسى هو حجر الأساس لأى برنامج علاجى يتم تطبيقه على هذه الفئة من الأطفال، نحن نعرف ذلك لأننا اختبرناه عن قرب، فقد أظهر ابن إيلين عندما كان دون سن المدرسة ردود أفعال حسية دفاعية بالغة تتعلق باللمس وأخرى شفهية وسمعية وبصرية، كما أظهر دفاعا ذاتى التحفيز، بعد سبع سنوات من التدخل بالعلاج الحسى المركز لم يعد بحاجة إلى أى من المعالجة بالعمل أو برامج التربية البدنية المعدلة؛ لأن مهاراته وحساسيته فى هذه المجالات لم تعد مختلفة عن نظرائه من الأطفال الذين يتمتعون بأنظمة عصبية طبيعية، لم يكن هذا سحرًا ولكنه حدث بفضل التدخل بالعلاج الحسى. التدخل بالعلاج الحسى للمريض بشكل ثابت.

كذلك نحن نؤكد أهمية العلاج بواسطة اللغة ووسائل الاتصال جنبًا إلى جنب مع التدخل بالعلاج الحسى، فبكل بساطة لا جدال حول كون طفل لا يستطيع التعبير عن احتياجاته، وبالتالى تلبيتها يكون كقدر تغلى ببطء وتمتلئ بالإحباط واليأس، تقول الأبحاث إن ٤٠٪



من أطفالنا المصابين باضطراب الطيف التوحدى ليست لديهم القدرة على النطق وأن الغالبية العظمى من هؤلاء الأطفال لن يستطيعوا على الإطلاق تنمية اللغة الوظيفية، نحن لا نوافق على ذلك، وهذا يدفعنا إلى التحدث مع الآباء والخبراء بشأن أهمية إعطاء الأطفال - جميع الأطفال المصابين بالتوحد - وسيلة للاتصال، سواء كان ذلك من خلال لغة الإشارة أو نظام صور أو لغة شفوية فلا يهم نوع الوسيلة، بل ما يهم فعليا هو أن يكون لدى هؤلاء الأطفال وسيلة للاتصال، حاول أن تتخيل نفسك وأنت تقضى يومك غير قادر على مجاراة وفهم المحادثات التى تدور حولك والمشاركة فيها وأنت لا تملك الوسيلة أو المفردات اللغوية لتخبر رئيسك فى العمل أو زميلك بأنك تتألم أو تحتاج أو تريد شيئاً، أو أنك غير قادر على فهم الرموز الموجودة فى صفحة ما أو فهم الأصوات التى تخرج من الهاتف، أما بالتكامل الحسى يصبح اليوم صراعا دقيقة بدقيقة لمجرد التكيف، حيث إنه من غير الممكن أن يكون هناك تعليم حقيقى فى مثل هذه البيئة، يخبرنا دوج لارسن قائلاً: "إذا كان للغة الإنجليزية معنى مفهوم فإن وجود فاصلة بعد كلمة fur، (بمعنى فراء) كان سيعتبر كارثة"، سيخبرك أى معالج نطق أو معلم لغة إنجليزية بأن هذه اللغة من أكثر اللغات المضللة على كوكب الأرض وهذا الموضوع مازال موضع جدال، فبالنسبة لمن تعتمد طريقة تفكيرهم على كل ما هو مادى وملموس مثل أطفالنا المصابين باضطراب الطيف التوحدى تعتبر اللغة الإنجليزية مستنقعًا لا أمل فيه بقواعدها المتناقضة وعباراتها الاصطلاحية المجردة وتعبيرها عن درجات من السخرية بفروق دقيقة وألفاظها المتجانسة وكلماتها ذات المعانى المتعددة وكلماتها التى تبدو غير منطقية مثل كلمة pineapple (بمعنى أناناس) التى لا يدل معناها على وجود pine (بمعنى صنوبر) أو apple (بمعنى تفاح)، لذا من الضرورى البدء فى علاج اللغة والتواصل مبكرًا وبشكل مكثف ومستمر، ولحسن الحظ فإن قدرًا بسيطًا من الوعى بهذا المجال بالنسبة للبالغين يمكنهم من إحداث فرق فى كل ساعة من اليوم، لقد وضعنا فى هذا الكتاب الكثير من الأفكار فى هذا المجال لتتمكن من فعل ذلك.

يتخطى كل هذا إيماننا الصادق النابع من القلب بأن القوة الأساسية للعيش مع مرض التوحد والتغلب عليه تكمن فى استعدادنا التام غير المقيد لحب الطفل أو الطالب المصاب باضطراب الطيف التوحدى حبًا مطلقًا غير مشروط، فقط عندما نتحرر من "ماذا لو ؟" و "لو كان فقط..."، سنحظى بطفل حر ليزدهر وتنمو قدراته وإمكانياته (فهو لديه الكثير) وشخصيته ويعيش أحداث وقته (ليس وقتنا نحن أو ما هو "مناسب تنمويًا")، فهذا لا يقل عما أردته لنفسك كطفل ولا يقل عما تريده لنفسك كفرد بالغ، نعم يا فرجينيا يوجد علاج سحرى لذلك، فالطفل الذى يشعر بأنه مقبول دون أى

شروط ويدرك أن الأشخاص المهمين حوله يؤمنون بشكل حقيقى "بأنه يستطيع أن يفعلها" لديه كل فرصة ليصبح الفرد البالغ السعيد الكفء المؤهل الذى كنا نحلم ونأمل دائمًا فى أن يكونه.

سألت صديقة لإيلين عن اسم هذا الكتاب (١٠٠١ فكرة رائعة) قائلة ألا يبدو الاسم مبالغًا فيه ولو بقدر بسيط ؟ حسنًا، أجابت إيلين دون تفكير قائلة: إن الكتاب به سمة تعجبنى من سمات شهرزاد.

كانت صديقتها صامتة، من أين جاء ذلك التفكير؟

الحقيقة هى أن هذا جاء من لا شيء ولكن بعد التحليل أصبح الاسم مناسبًا، ففى الحكاية المعروفة باسم ألف ليلة وليلة العربية يقوم ملك جزيرة لا اسم لها بقتل زوجته متأثرًا بغضبه من خيانتها له ثم يصدر أمرًا بإحضار زوجة جديدة له كل ليلة، وفى نهاية كل ليلة يقتلها أيضًا، وعندما ظهرت شهرزاد أمام الملك للمرة الأولى بدأت تقص عليه قصة وتنهيها عند نقطة تتصاعد فيها الأحداث وبذلك تثير فضول الملك لدرجة أنه لا يقتلها ويجعلها تعود عوضًا عن ذلك فى الليلة التالية والليلة التى تليها والتى تليها، وفى كل ليلة تحتوى القصة على الإثارة الكافية التى تضمن استمرار قصتها، وفى نهاية الألف وواحد ليلة يقرر الملك التخلى عن فكرة قتل من أصبحت الآن رفيقته المحبوبة.

ظلت شهرزاد حية لأنها استطاعت فى نهاية كل يوم أن تخلق فى الملك الفضول والرغبة فى معرفة الأحداث والمغزى والاحتمالات التى يحملها اليوم التالى، والتوحد تجربة مماثلة إذا تركته يكون كذلك، فكل يوم تبقى فيه على قيد الحياة هو يوم آخر لفهمه والاندماج معه وتقبل وجوده وهداياه (نعم) كجزء من حياتك، استخدم هذا الفضول لتولد فى نفسك الشجاعة لتنهض وتحاول مرة أخرى وتولد فى نفسك القدرة على الاحتمال فى الوقت المناسب والحكمة لمعرفة الوقت المناسب للانسحاب والعودة للنضال فى يوم آخر والمنظور الصحيح للانتقال إلى تنفيذ الخطة البديلة عندما لا تنجح الخطة الأساسية.

إن نعمة الحصول على حياة ثرية ذات مغزى لك ولطفلك المصاب بالتوحد تنتظرك.

شكر وتقدير

أى كتاب يقبل تحدى وضع ١٠٠١ فكرة (كلها جيدة بالطبع) لابد أن يكون بالضرورة كتابًا متكاملاً، ونحن مدينون بامتنان كل يوم لمجموعة من الأفراد البارزين الرائعين الذين عززوا وأثروا حياتنا، والآن فإن كتابنا بخبرتهم وما يستطيعون فعله (أو بالأحرى ما سيفعلونه) وإخلاصهم للأطفال المصابين بالتوحد والعالم الواسع الذى نتشارك فيه، من خلال هذا الكتاب لم نكن سوى قنوات لتوصيل حصيلة حكمتهم وسنوات عملهم لصالح أطفال مثل ابن المؤلفة وعدد آخر لا يحصى من الأطفال الآخرين المصابين باضطراب الطيف التوحدى والذين لديهم احتياجات تكميلية.

من المؤسف أنه لا يمكن تعبئة جريج جونز - المدير الاستثنائى الرائع لمدرسة كابيتال هيل الابتدائية فى بورتلاند أوريجن وبيعه، فمدرسة متميزة مثل مدرسة كابيتال هيل التى تفتح ذراعيها وقلبها لاستقبال الأطفال الذين لديهم احتياجات تكميلية تعتبر عرضًا من الدرجة الأولى فى هذا الخصوص، تعال وشاهد بنفسك، كما أن الحصول على مدرسين ومعالجين متخصصين فى صعوبات التعلم مثل مارى شنك وجوليان باركر يعتبر أمرًا صعبًا إن لم يكن مستحيلاً، كذلك فإن بصمات كل من نولا شيرلي، لوسى كورتني، دايان لارسن، شارون مارتن، مارشا ويرسيج، جاكى درك، تيرى كليفورد، آنى ويستفول موجودة فى كل مكان فى الكتاب.

ليس من المفترض أن يستكشف أى فرد عالم التوحد دون مساعدة معالج وظيفى مثل فيدا نومورا، إذا لم يكن لديك فيدا بحق السماء فاذهب واحصل على واحده مثلها فى الحال، هذه السيدة تمتلك قدراً وافراً من الحب والولع تجاه عملها وصبرها على تلاميذها، فهى قد تكون أكبر مساهم بمجهودها الخاص فى هذا الكتاب، وبالتأكيد لها الفضل فى توسيع مفهومنا فيما يتعلق بالتوحد.

كذلك أسهم كل من ساره سبيلا، روبين جنسن، جين موتلي، آريل بيرنشتاين، لورى هايمبيتشنر، ايميلى بولانشيك، لاسى جونز فى هذا الكتاب بأفكار لامعة من تجاربهم الخاصة وأضافوا أفكارًا أخرى أغفلناها.

نحن نبعث بشكرنا الصادق إلى الكثيرين من المتخصصين فى مرض التوحد الذين أيقظ عملهم فينا مخزونًا من الأفكار لم نكن نعرف أنه موجود بداخلنا على الإطلاق،



لذا نشكر كلاً من تيميل جراندين، دايفيد فريتشي، ريد مارتن لمشاركتنا بمعرفتهم وخبرتهم بطرق لم يكونوا ليتخيلوها مطلقًا.

شكر خاص موجه لناشرنا وصديقنا واين جيلبين صاحب الرؤية المستقبلية وصاحب الأسلوب الجريء (أسلوب دون كويكسيت) فى النشر الذى يعتبر بمثابة منارة ترشد المؤلفين أمثالنا لتحقيق أحلامنا وجعلها حقيقية.

شكر خاص موجه لآبائنا المحبوبين سواء كانوا معنا بالجسد أو الروح، فوجودكم هو الملجأ الآمن الذى يعطينا الشجاعة للتقدم للأمام واكتشاف المغامرات التى توجد خلف حافة منطقتنا المريحة، نحن نشعر بتأثيركم يوميًا ويتزايد فقط بمرور الوقت.

شكر خاص موجه "للأشخاص الآخرين المهمين" فى حياتنا - سواء كانوا أزواجًا أو أصدقاء - ساندونا بشكل مستمر فى جهودنا المبذولة لإخراج هذا الكتاب إلى النور، هناك عامل إحراج تسببنا فيه لهم عن طريق وضع تجاربنا الخاصة وأخطائنا تحت الميكروسكوب وكانوا دائمًا موجودين لمساندتنا سواء كمشجعين، كمستشارين، كنقاد، نحن الذين نحترف الكتابة نقف أمامكم عاجزين عن الكلام للتعبير عن مدى أهميتكم بالنسبة لنا.

نحن نحتفى بكل فرد مصاب باضطراب الطيف التوحدى دخل حياتنا وساعدنا فى أن نفهمهم أكثر، ونقدر شجاعتهم وقدراتهم الفريدة وفرديتهم، ولكن فى النهاية لا يوجد أفراد مسئولون عن تشكيل فكرنا (أحيانا عن طريق الاعتراض)، وقدرتنا لكتابة هذا الكتاب أكثر من كونر وبرايس، فمهما كانت الطريقة التى أرسلكم بها لنا القدر، فنحن نتشرف بكم دائمًا وسنبقى ممتنين لكم للأبد.

إيلين نوتبوم
وفيرونيكا زيسك
سبتمبر ٢٠٠٤

قاموس المصطلحات

المصطلح	التعريف
ABA	التحليل السلوكى التطبيقى
ADA	القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين.
سابقة	علامة أو دافع أو حادثة أو شخص يظهر قبل سلوك معين يبديه الطفل. فكر فيها باعتبارها جزء "إذا" من افتراضية "إذا - عندها"، أى أنها شرط يسبق حدثاً ما.
(التوحد)	اضطراب الطيف التوحدى
النشاط المزدوج	فى هذا الكتاب المزدوج، نشير إلى النشاط الجسدى الذى يتيح استخدام جانبى الجسم بشكل متكافئ مثل السباحة، وقيادة الدراجات، والقفز على الحبل، والركض.
عاقبة	نتيجة أو أثر مشروط يأتى عقب ظهور سلوك معين. فكر فيه باعتباره جزء "عندها" من افتراضية "إذا - عندها" (انظر معنى سابقة).
الترديد الصدوى	تكرار حديث الآخرين (ترديد فوري) أو مقاطع من محادثات سابقة (ترديد متأخر)، قد يكون الترديد وظيفيًا كما هو الحال عند تكرار مقولة من فيلم فى موقف مشابه لما حدث فى الفيلم، أو قد تستخدم كأداة للتحفيز الذاتى (تهدئة النفس)، أو قد تحدث لاإراديًا دون فهم أو بقليل من الفهم.
تحليل السلوك الوظيفى	إجراء يتبع لتحديد أصل أو سبب سلوك ما قبل تطوير خطة عمل لإيقافه. ويجب أن تستخدم المدارس هذا التحليل بموجب القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص

بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) للتعامل مع مشاكل السلوك، وذلك على الرغم من عدم وجود توجيه معين فى نص القانون حول ما يجب عمله لإجراء هذا التحليل.

الحساسية المفرطة: تظهر حين تكون الحواس السمعية والبصرية وحاسة اللمس وغيرها من الحواس حادة، مما يؤدى إلى استجابات مؤلمة للمثيرات "العادية".

ضعف الحساسية: يحدث حين تكون الحواس السمعية والبصرية وحاسة اللمس وغيرها من الحواس تعطى المخ معلومات قليلة ـ إن وجدت ـ ليترجمها ويستطيع من خلالها الاستجابة للبيئة.

IDEA: القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم. يوفر هذا القانون التمويل الفيدرالى لأنظمة التعليم فى الولايات لتسهيل تلبية احتياجات التلاميذ الذين يعانون من صعوبات التعلم، بقبول هذا التمويل، تصبح المدارس والولايات ملزمة بكل ما ورد فى هذا القانون من تكليفات، أساسية وإجرائية ويتم التأكد من حصول الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم على التعليم المناسب المجانى من خلال القنوات الإدارية والقضائية.

الشخص العادى: شخص غير مصاب باضطراب الطيف التوحدي.

معالج مهنى: إخصائى مدرب لتطوير طرق علاجية وأنشطة لمواجهة الاستجابات المفرطة أو الخاملة الخاصة بمهارات الحركة الدقيقة لطفل ما، ومهارات الإدراك البصرى والمهارات الحسية، والحركية ومهارات ما قبل الالتحاق بالمدرسة المهنية، ومهارات التعايش، والتطور الاجتماعى والعاطفى.

والحركة الوظيفية.

الاستمرار / السلوك المستمر: استمرار فعل أو سلوك لما بعد اختفاء الدافع وراءه بمدة طويلة.

المعزز الإيجابى: فعل أو شيء أو كلمات تزيد من إمكانية تكرار ذلك السلوك المرغوب فيه؛ أى مكافأة.

التحفيز العضلى الذاتى: القدرة على الشعور بموقع الجسم ومكانه وحركة الجسم وأعضائه.

عقوبة: جزاء أو عاقبة سلبية يتم فرضها ردًا على سلوك غير مرغوب أو غير لائق.

معزز: شيء أو مكافأة أو محفز، أو نتيجة أخرى تدعم أو تشجع تكرار أو استمرار السلوك الذى يسبقها على الفور.

المادة ٥٠٤: المادة رقم ٥٠٤ هى فقرة فى قانون إعادة التأهيل الصادر فى عام ١٩٧٣، وتنص على أنه "لا يجب أن يتم منع فرد معوق من المشاركة ، أو الخضوع للتفرقة فى أى نشاط أو برنامج قائم بمساعدة مالية فيدرالية، أو حرمانه من الاستفادة منه بسبب إعاقته"، وبموجب هذا القانون الفيدرالى تُمنع المدارس من التفرقة فى المعاملة بين التلاميذ المعاقين وغير المعاقين.

ضبط النفس: أنظمة روتينية، أو طرق، أو استراتيجيات تساعد الطفل على التحكم فى سلوكه وأفكاره.

التكامل الحسى: القدرة على استغلال المعلومات الواردة من كل الحواس السبع للتحكم فى النشاط اليومى والتواصل مع الآخرين، الحواس السبع هي: اللمس، الشم، السمع، البصر، التذوق، الشعور بالحركة والتوازن، الشعور بموقع الجسم.

SLP إخصائى فى اضطرابات النطق / اللغة.

القصص الاجتماعية القصة الاجتماعية هى قصة قصيرة. لها خصائص معينة. وتصف موقفًا أو مفهومًا أو مهارة اجتماعية، وهى عبارة عن نص مكتوب بعناية يصف عملية ما ونتيجة لها بحيث تكون منطقية وتنطبق على الشخص المصاب بالتوحد.

مثير مدخل، أو إشارة، أو فعل، أو تأثير أو أى شيء يثير استجابة لدى الفرد.

نظرية العقل القدرة على استيعاب فكرة أن الآخرين لديهم اعتقادات، ورغبات ونوايا مختلفة عما لدى الفرد نفسه.

نظام المكافآت نظام لدعم أو تشجيع الطفل على إبداء سلوك لائق حيث يفوز بهدايا أو علامات نتيجة تحقيقه سلوكًا مرغوبًا فيه. وعندما يقوم بجمع عدد معين متفق عليه من هذه الهدايا أو العلامات يستطيع أن يستبدلها بمكافأة يتم الاتفاق عليها مسبقًا.

الشعور بالتوازن الشعور الذى ينظم توازننا. ويوجد الجزء الخاص بهذا الشعور فى دهليز الأذن وهو عبارة عن فتحة فى الأذن الداخلية تحوى الكيس والقريبة. العضوين المسئولين عن التوازن. يقوم هذا النظام بتنظيم حركة أجسامنا خلال الفراغ ويوفق بين حركة الرأس والجسم، ويرتبط بشكل وثيق بحاستى السمع والبصر. وتظهر الإصابة باضطراب فى هذا الجزء فى صورة شعور بالخوف من السقوط عندما يتغير وضع الرأس.

الفصل ١

شبكة رادار حواسنا

استراتيجيات واعتبارات التكامل الحسى

"لا يوجد طريقة لنفهم بها العالم دون أن نقوم أولا باكتشافه من خلال شبكة رادار حواسنا".

دايان أكرمان

أنشطة حسية حركية تستطيع القيام بها فى المنزل: من بين كل الجوانب المربكة لمرض التوحد ربما لا يوجد ما هو أكثر إرباكًا بالنسبة للشخص غير المتخصص من التكامل الحسى، حيث إن الطفل المصاب بالتوحد يستقبل الكثير من المناظر والأصوات والروائح والجاذبية، كذلك يستقبل الكثير من خلال اللمس والتذوق بواسطة سلسلة معقدة من الإشارات والروابط الشاذة التى تتولد فى الدماغ بطريقة تختلف جدًا عن غيره من الأطفال والبالغين الطبيعيين، فكل دقيقة من حياتهم اليومية قد تكون بمثابة معركة ضد الكم الهائل من الأحاسيس الغازية التى تغمر أنظمتهم الحسية النشطة، أو فى المقابل قد تكون حواسهم لا تعمل بشكل سوى وهذا يتطلب جهدًا كبيرًا لإيقاظ أجسامهم حتى تحدث عملية التعلم، وقد يأتى فوق كل هذا عدم قدرة الطفل المصاب بالتوحد على استخدام أكثر من حاسة واحدة فى نفس الوقت.

ادخل لوهلة داخل جسم طفل يعانى من صعوبات فيما يتعلق بالتكامل الحسى بقراءتك لهذا الجزء من مقالة للمؤلف بعنوان "ما يتمنى كل طفل مصاب بالتوحد أن تكون على دراية به من معلومات"(Child's Voice, Children's Welfare League of America, November 2004):

"إن إدراكى الحسى مضطرب، هذا يعنى أن المناظر والأصوات والروائح العادية، وكذلك مذاق وملمس كل شىء فى حياتك اليومية والذى قد لا تلاحظه حتى يمكن أن يكون مؤلمًا بالتأكيد بالنسبة لى، البيئة التى يجب أن أعيش فيها تبدو غالبًا عدائية، قد أبدو بالنسبة لك منطويًا على نفسى أو عدوانيًا ولكنى فى الحقيقة أحاول فقط الدفاع عن نفسى، إليك فيما يلى لماذا قد تعتبر رحلة (بسيطة) إلى محل البقالة جحيمًا بالنسبة لى:

قد تكون حاسة السمع عندى نشطة أكثر من اللازم فأسمع العشرات من الناس يتحدثون فى وقت واحد، السماعات تدوى بالصوت العالى معلنة عرض اليوم الخاص، صوت الموسيقى يئن من جهاز التسجيل، آلة تسجيل النقود تصدر أصوات الصفير والضجيج، آلة طحن القهوة تصدر أزيزًا، آلة تقطيع اللحم تصرخ، الأطفال الرضع ينتحبون، العربات تصدر صوت صرير، ضوء الفلورسنت يطن، لا يستطيع دماغى أن يرشح كل هذا الكم من الأصوات التى يستقبلها وأشعر بأن لدى حملاً زائدًا!

قد تكون حاسة الشم عندى حساسة بدرجة كبيرة، فالسمك الموجود على

منضدة اللحم ليس طازجًا كفاية، الرجل الذى يقف بجوارنا لم يستحم اليوم، محل اللحم يوزع عينات من السجق، الطفل الموجود أمامنا فى الصف حفاضته ممتلئة بالبراز، إنهم ينظفون المخللات على الممر رقم ٣ بالأمونيا، لا أستطيع أن أفرق بين كل هذا، فأنا أشعر بالغثيان.

ولأنى موجه بصريًا، فإن هذه الحاسة قد تكون أول حاسة يتم تحفيزها بدرجة أكبر، فيكون ضوء الفلورسنت ساطعًا جدًا بالنسبة لى وهذا يجعل الغرفة مضيئة تارة ومظلمة تارة أخرى، وبالتالى يؤذى عينيّ، أحيانًا ينعكس هذا الضوء النابض على كل شيء فى الغرفة ويشوه ما أراه. ويبدو الفراغ الموجود فى الغرفة متغيرًا باستمرار، هناك ضوء متوهج قادم من النوافذ، كما يوجد الكثير من الأشياء وهذا يجعلنى غير قادر على التركيز (قد أستعيض عن ذلك باستخدام الرؤية النفقية "وهى الرؤية عن طريق تضييق مجال الرؤية كما لو كنت تنظر من داخل نفق إلى خارجه")، يوجد مراوح متحركة على السقف والكثير من الأجسام التى تتحرك باستمرار، كل هذا يؤثر على إحساسى بالتوازن والآن أنا لا أستطيع حتى أن أحدد مكان جسمى بالنسبة للفضاء المحيط بى".

عندما نضع كل هذا فى الاعتبار فإنه يصبح من السهل أن نرى كيف أن ما يدعى بالسلوكيات غير الملائمة التى تصدر من الطفل المصاب بالتوحد مزروعة فى دفاعاته الحسية، صدق - صدق حقيقة - أنه لا يوجد طفل يريد الناتج السلبى أو التأديبى الذى يتلقاه بسبب سلوكه "السيئ"، لذا فإن تهدئة حواسه شديدة النشاط وتنبيه حواسه الخاملة سيؤدى بعد فترة إلى مساعدة الطفل على إجادة سلوك مقبول اجتماعيًا، وتتطلب هذه العملية القابلة للإنجاز والقيمة جدًا الصبر والتوافق، لذا ابدأ فى تحقيق ذلك بتمهل واستمر رغم ما قد يواجهك من صعوبات، فما يبدو مستحيلاً بشكل متزايد أصبح الآن ممكنًا.

سنبدأ معك بالكثير من الأفكار السهلة والمفيدة لطرق مختلفة الغرض منها إدخال أنشطة حسية إلى حياة طفلك اليومية لتصبح جزءًا منها، بعض هذه الأفكار مناسب لكل من المنزل والمدرسة، كما أن جميع هذه الأفكار مصممة لتجعلك تفكر فيما هو أبعد من الأنشطة التقليدية التى قد تخطر على بالك بسهولة، وتذكر أنه إلى جانب حقيقة كون الأنشطة الحسية توفر لدماغ طفلك دلائل مهمة عن العالم المحيط به، وتساعد على تقليل حساسية الطفل تجاه الصعوبات الحسية، فإن هذه الأنشطة من الممكن أن تكون مسلية أيضا، كن شخصًا يمرح ويلعب كثيرًا، فالأطفال يحبون ذلك

حيث يقول الدكتور سيوس فى هذا الشأن: "هل قمت بتطيير طيارة ورقية وأنت فى السرير على الإطلاق؟ هل قمت بالمشى وعشر قططط على رأسك على الإطلاق؟ إذا لم تفعل ذلك قط، فعليك أن تفعل، هذه الأشياء ممتعة والمتعة شعور جيد". (*One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish, Random House, 1960*).

تلوين الأصابع: آه، الشعور الجميل بالطلاء الزلق الرطب على الأصابع وراحة اليد. يتذكر أغلبنا بشغف هذا الشعور المفضل الخاص بهذا النشاط المتعلق بأيام الطفولة. هذه فرصة لتلطيخ أيدينا بالفعل بطريقة مناسبة، فكل هذا "الشعور الحسى" الجيد قد لا يبدو كذلك بالنسبة لبعض أطفالنا المصابين باضطراب الطيف التوحدي، لذا اجعل هذا النشاط مثيرًا للاهتمام ومسليًا باستخدام مواد تختلف فى البنية واللزوجة مثل:

- الطلاء
- كريم الحلاقة
- حلوى البودينج
- جِل الاستحمام الملون

وفكر فى تلوين أجزاء أخرى من الجسم غير الأصابع بهذه المواد مثل القدمين وأصابع القدمين أو حتى المرفقين.

طاولة الرمل: يوفر الرمل مقاومة كبيرة بالنسبة للمدخلات الذاتية التحفيز التى يتلقاها الطفل من البيئة الخارجية المحيطة به التى تقوم بتنبيه المستقبلات الحسية الموجودة فى الجسم، ولكنها البداية فقط فى حقيقة الأمر، جرب بعضًا من هذه البدائل لملء طاولة الرمل:

- الأرز (حاول أن تلونه باستخدام بضع قطرات من مواد تلوين الأطعمة لتجعله أكثر إثارة للاهتمام بالنسبة للطفل).
- حبوب الفاصوليا / الفول / العدس.
- المواد التى تستخدم لامتصاص فضلات القطط والكلاب (ملحوظة: استعمل النوع المصنوع من قشر البندق المطحون أو الذرة).
- التراب (المستخدم للزراعة أو العادى)
- حبوب الذرة المستخدمة فى صنع الفشار أو الفشار نفسه.
- حبوب غذاء الطيور.

- طحين الشوفان.
- الصخور الموجودة فى أحواض السمك المائية الموجودة فى المنزل.
- حصى البازلاء.

أنشطة باستخدام طاولة الرمل: تمثل طاولة الرمل ما هو أكثر من مجرد جرف الرمل وملء الدلاء به ثم إفراغه منها مرة أخرى، فهذه الأنشطة البسيطة تسهم بقدر مهم فى التنمية الحسية والحركية لتحقيق التناسق بين العين واليد وكذلك فى التنمية الحسية الحركية فيما يتعلق بمدخلات الشعور بالحركة والتوازن والشعور بموقع الجسم، وتمثل هذه الأنشطة فائدة إضافية عن طريق توفير الفرص لتعليم مفاهيم عكسية مثل: "داخل / خارج"، "هنا / هناك" أو "ممتلئ / فارغ"، ساعد الأطفال على اكتشاف المناطق من خلال عمل أنشطة تتطلب منهم أن يقوموا بالدفع / السحب / الجر / الحفر، وبالتالى تتطلب إعطاءهم كل ذلك الرد الحسى المهم بناءً على أساس متكرر، ومن هذه الأنشطة:

- الحفر بحثًا عن أشياء مخبأة.
- استخدم عنصر اللعب بالماء مع المواد التى تستعملها خصوصًا لتغيير بنية المادة، فمثلاً عند إضافة الماء إلى طحين الشوفان يصبح قوامه سميكًا ولزجًا بعد أن كان خفيفًا ومكونًا من رقائق، كما أن رش الماء على طحين الشوفان يصبح جزءًا من التسلية.
- العب بأجسام متحركة: فهى تستطيع أن تمشي، تقوم بالتمارين، تقترب من شخص، تتحرك على بطنها، تقفز، أو تفعل أى نشاط يبقيها متحركة فى المادة.
- العب بعربات البناء: قم بعمل تلال وطرق وقم بحفر حفر.

التدحرج: نعنى نوع الدحرجة الذى يشمل الجسم كله، والذى من الممكن أن يكون مصدرًا للمتعة والضحك، شجع طفلك على أن يتدحرج لأعلى أو لأسفل، أو عبر أسطح ذات ملمس مختلف، راقب طفلك لملاحظة أى علامات دوار أو غثيان أو خلل فى إدراكه للمكان أو الوقت. أو أى علامات تحذيرية توحى بأن هذه الأنشطة الحسية التى يقوم بها الطفل عنيفة بالنسبة له. وكن جاهزًا للتوقف فى الحال.

- العشب: اجعل الطفل يتدحرج على مستوى الأرض أو عبر تل، ثم اجعله يعود

إلى أعلى التل زحفًا على بطنه.

- السجاد: سميك وذو نسيج حريرى أو قطني، أو ذو ألياف متينة أو داخل المنزل / خارجه.
- اجعل الطفل يتدحرج وهو داخل بطانية من الصوف أو القطن، رقيقة أو سميكة.
- اجعل الطفل يتدحرج وهو داخل صندوق كبير (اقطع غطاءه العلوى والسفلى لتقوم بعمل أنبوب).

ألعاب سايمون يقول: إن أى لعبة تجعل الطفل يقوم بالتقليد يمكن أن تمثل بيئة غنية مناسبة لإدخال تجارب التكامل الحسى إلى مجرى حياته والألعاب مثل "سايمون يقول"، أو "اتبع القائد" أو "تخطّ الطرق المليئة بالحواجز والعقبات" كلها تؤدى إلى المتعة والمرح، كما أنها تتضمن الكثير من الحركات التى يقوم بها الجسم بواسطة المهارات الحركية الكبيرة والتى توفر تدفقًا مستمرًا للمعلومات الحسية لعقل الطفل، اجعل أجسام الأطفال كلها تقوم بالتالى:

- الزحف.
- القفز (خصوصًا فى أشكال معينة).
- القفز على قدم واحدة أو باستخدام القدمين معًا أو بإمساك قدم واحدة والقفز على الأخرى، القفز مع وضع الذراعين على الرأس وتشابك اليدين.
- الركض (للأمام، للخلف، للجنب، فى دوائر).
- هز الجسم أو الانزلاق (اجعلهم يحاولوا عمل ذلك دون استخدام اليدين أو الذراعين).
- التدحرج.

من الممكن أن يسهم المسار الذى تتبعه أثناء ممارسة لعبة "اتبع القائد" فى أخذه إلى مناطق حسية مختلفة داخل وخارج منزلك مثل السجادة، باحة المنزل. بركة التخويض، صندوق الرمل... إلخ، تظاهر بأنك أنواع مختلفة من الحيوانات، تمشى أحيانًا على قدمين وأحيانًا أخرى على أربع، تطير، تسبح (سباحة جافة عن طريق التظاهر)، تصدر أصواتًا مثل المواء أو النعيب أو الزمجرة أو أى صوت تراه مناسبًا.

نصيحة: بينما يمكن أن تكون الأنشطة السخيفة ممتعة ولا بأس من كونها سخيفة، قد لا يقدر بعض الأطفال المصابين بالتوحد. الذين تتبع عقولهم نمط التفكير الحرفى البسيط الذى لا يتسم بأى إبداع أو ابتكار. سخافتك هذه، على الأقل فى البداية، لذا كن جاهزًا لتعديل الأنشطة التى يقوم بها طفلك لتتلاءم مع اهتماماته وطرق تعليمه، وتذكر أن تقوم بمراقبته تحسبًا لأن تكون الأنشطة التى يقوم بها الطفل تشكل عبئًا حسيًا زائدًا عليه واعرف التوقيت المناسب للانتقال إلى نشاط هادئ.

متعة الطعام: ربما لا يحب طفلك أن تتسخ يداه، ولكن قيامه بمساعدتك فى تحضير وجبة خفيفة أو جزء من العشاء قد يكون طريقة مقبولة لخوض تجربة الإحساس باللمس، جرب هذه الأفكار عوضًا عن ذلك:

- خلط أو ضرب أو لف عجينة الكعك باليد.
- خلط معجون الأفوكادو باليد ويشمل ذلك هرس ثمار الأفوكادو بالأصابع أولاً.
- خلط عجينة قالب اللحم باليد، ويتضمن ذلك سحق البيض وضربه؛ كذلك فإن إضافة الهامبورجر البارد بعد إخراجه مباشرة من الثلاجة يضيف مستوى آخر من المدخلات الحسية بالنسبة للطفل.
- ضرب البودنج أو خليط الكعك المحلى بمضرب دوار.
- مزج خليط الكعك باليد بواسطة مخفقة البيض.
- خفق الزبد فى برطمان حتى يتماسك قوامه.
- صنع أشكال للكعك من العجينة باستخدام قطّاعة الكعك.
- عجن عجينة الخبز.
- صنع أشكال من حلوى الخطمى أو قطع اللبان ووصلها معًا باستخدام قطع البسكويت المملح أو أعواد تنظيف الأسنان.

المدخلات الحركية الكبيرة: يستفيد الكثير من الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدى من "العمل الشاق" حينما يحتاجون فعليًا إلى تحريك عضلاتهم ضد المقاومة حتى تتمكن الإشارات من الوصول إلى المخ، وتعتبر الأعمال المنزلية البسيطة مناسبة جدًا لهذا النوع من المدخلات الجسمانية الذاتية، كما أن لقيام طفلك بالأعمال

المنزلية ميزة إضافية وهى شعوره بالفخر لكونه جزءًا لا يتجزأ من العائلة وفردًا يمد يد المساعدة عند الحاجة، ومن هذه الأعمال المنزلية:

- حمل أو سحب سلة الغسيل.
- دفع آلة جز العشب (استخدم حسن التقدير).
- دفع عربة البقالة فى المتجر.
- دفع المكنسة الكهربائية.
- حمل البقالة من السيارة إلى داخل المنزل.
- الحفر فى الحديقة باستخدام مجراف أو أداة رفع النباتات الصغيرة.
- الطرق.
- سحب عربة أو دفع عجلة يد.
- نفخ كرة الشاطئ أو أنبوب داخلى بواسطة مضخة قدم أو يد، إطار الدراجة الهوائية.
- مسح أو كنس الأرضيات أو باحة المنزل أو إزالة الأوساخ.
- تبادل الأدوار فى سحب أحد الأشقاء على ملاءة أو بطانية "زلاجة".
- سحب حقيبة سفر ذات عجل (ممتلئة).
- سحب حقيبة حبوب غذاء الطيور التى تزن ٢٥ رطلاً إلى الطيور التى ستتغذى عليها، ثم تعبئتها مرة أخرى.

التأرجح أو الدوران: يحب الكثير من الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدى أن يقوموا بالدوران، ويأتى مع هذا الدوران التأرجح، وقد وجد متخصصو العلاج بالعمل وإخصائيو النطق واللغة من خلال عملهم المستمر معًا أن اللغة غالبًا ما تظهر بينما يقوم أطفال اضطراب الطيف التوحدى بالتأرجح أو بأى نشاط حركى كبير ممتع، كن مبدعًا فيما يتعلق بطرق التأرجح والدوران:

- **تأرجح** فى أرجوحة عادية كتلك التى تتواجد فى ملاعب الأطفال، أو فى أرجوحة شبكية أو فى إطار مطاطى معد لهذا الغرض.
- جرب التأرجح على سطح ثابت (مثل سجادة أو لوح من الخشب الرقائقى مغطى بالرغاوي).
- تأرجح فى أنبوب أو وسادة طويلة للتأرجح (أنبوب بلاستيكى مسدود

ومغطى بقطعة نسيج). بحيث يستطيع الأطفال الاستلقاء عليها وتكون معدتهم لأسفل.

- الترابيز.
- **الدوران** باستخدام أى من المعدات المذكورة أعلاه.
- الدوران فى المكان: وضع الذراعين على الجانبين، فرد الذراعين، وضع الذراعين على الرأس.
- الدوران فى حوض السباحة أو فى الجزء الضحل من إحدى البحيرات.
- الدوران فى المطر - مع الوقوف فى بركة.
- الدوران مع شخص آخر والذراعان ممدودتان، بحيث تتلامس الأيدى مع كل دورة مثل التروس التى تدور معًا؛ ما السرعة التى يمكن أن تبلغاها معًا، بحيث يظل بمقدوركما التلامس مع كل دورة؟

الأنشطة الحركية الدقيقة بينما تستطيع الأنشطة الحركية الكبيرة أن تزيد من نشاط طفلك عندما يكون خاملاً أو تهدئه عند ظهور آثار التوتر والقلق عليه، فإن الأنشطة الحركية الدقيقة مفيدة لمساعدته فى تدبر أموره اليومية بشكل أفضل. بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، تعتبر الأنشطة الدقيقة مثل الأكل، وارتداء الملابس، الكتابة، وعمل الواجب المنزلي، والتزين، صعبة بدرجة أو بأخرى، لذا ابدأ مبكرًا إدخال الكثير من الأنشطة الحركية الدقيقة إلى حياتهم حتى تعطى الفرصة لأنظمة طفلك أو طفلتك الحسية للربط بين اللمس والوظيفة. ومن هذه الأنشطة الحركية الدقيقة:

- الرسم أو الكتابة باستخدام قلم مهتز يعمل بالبطارية، فهذا النوع من الأقلام مفيد بشكل خاص بالنسبة للأطفال الذين تكون حاسة اللمس لديهم حساسة أكثر من اللازم.
- الرسم أو الكتابة باستخدام الطباشير (استعمل حاملاً أو رصيفًا أو لوحًا).
- استخدم مواد ذات ملمس مختلف لمسح الطباشير - مثل الممحاة، قطعة القماش المستخدمة فى غسل الصحون الأصابع، مرفقى اليدين، المناديل الورقية..... إلخ.
- استخدم أحد الأصابع لكتابة حرف أبجدى على ظهر كل واحد منكما أو بطنه أو مؤخرة يده، وحاول أن تحزر كل حرف دون اختلاس النظر.

- استخدم قلم رصاص للكتابة على الطمى أو الصلصال.
- علق قطعة من لوح معدنى (قم بتغطية الأطراف الحادة وثنيها للخلف) لتصبح مثل لوح مغناطيسى لتعلق عليه الحروف الأبجدية والأشكال والشخصيات المختلفة... إلخ.
- اللعب بعمل دمى أو عرائس - عمل دمى بالأصابع أو باليدين أو باستخدام الظل.
- اللعب بالغراء أو الصمغ - بنشره حول الورقة باستخدام أحد الأصابع.
- اللعب باللعب الزنبركية.
- الخرز، حلقات الستائر، حلقات البسكويت المملح، الأزرار..... إلخ؛ الفشار أو التوت من أجل العطلات أو من أجل أصدقائك الطيور فى أى وقت.
- لعبة Etch-a-sketch (عبارة عن لعبة رسم ميكانيكية تتكون من شاشة رمادية اللون محاطة بإطار من البلاستيك ومقبضين أسفل هذا الإطار أحدهما للتحرك أفقيًا عبر الشاشة والآخر للتحرك رأسيًا).

مدخلات حسية خاصة بالاستحمام: يعتبر وقت الاستحمام نشاطًا يوميًا آخر يمكن أن يوفر كل أنواع ردود الأفعال الحسية لنظام طفلك الحسي، لذا انتهز الفرصة كلما أمكن وقم بالآتى:

- تجفيف الجسم بسرعة بواسطته بعد الاستحمام منشفة مع كثير من الضغط.
- تدليك اليدين والقدمين بمستحضر ترطيب الجسم.
- غسل الأسنان بواسطة فرشاة أسنان تعمل بالبطارية.

ماء، ماء فى كل مكان (إنهم يتمنون ذلك!): معظم الأطفال الذين يعانون من اضطراب الطيف التوحدى مغرمون بأى نوع من أنواع الألعاب المائية، فالأنشطة التى تشمل الماء تتضمن الكثير من المواد مختلفة أنواع الملمس والحرارة والرائحة، وبالتالى توفر كل أنواع المدخلات الحسية المختلفة للطفل، قد يكون هذا جيدًا أو قد لا يكون جيدًا اعتمادًا على طفلك ومدى تقبله للأمر، لذا كن منتبهًا لأى شيء قد يتعارض مع التجربة ككل واجعل التجربة مقبولة قدر المستطاع، ومن هذه الأنشطة المائية:

- غسل الصحون خاصة مع وضع اليدين حتى المرفقين فى الماء المضاف إليه الصابون.
- اللعب فى الطين السميك الممتلئ بالرواسب أو الطين الرقيق الممتلئ بالحبيبات الصغيرة.
- تعبئة علب الماء ورى أزهار الحديقة.
- اللعب فى البرك - الخوض بالقدم (خاصة وهى عارية!)، تحريك ماء البركة بعصا، رمى الحصى فى البركة.
- غسل السيارة أو الدراجة أو الكلب بواسطة دلو أو خرطوم.
- هزهزة الماء.
- الطفو على سطح الماء باستخدام طوف أو أنبوب داخلى وهو ما يعد (ممتازًا من أجل دوران أكثر!).
- الغوص بحثًا عن أشياء (حلقات ثقيلة الوزن، عملات معدنية).

النفخ فى الهواء تسهم العضلات المحيطة بالفم (مثل اللسان والشفتين) فى الكثير من المهام الضرورية لنمو الطفل بوجه عام، حيث تسهم عمليات الأكل والتحدث والغناء والبكاء - وحتى التنفس والمحافظة على الرأس فى وضع منتصب - فى النمو الحركى الشفهى لدى الطفل، وهذه الأنشطة اليومية لا تكون سهلة بالنسبة لطفل يتسم بقدرة حركية شفهية منخفضة.

ويعد كل من المص والنفخ تمرينًا ممتازًا لتقوية عضلات النطق، وفيما يلى بعض الأفكار التى تتعلق بكل منهما؛ حيث إن الخيارات والتنويعات فى هذا الشأن لا حصر لها.

المص: إن مص الطعام المهروس بواسطة مصاصة سوف يعطى الفم فرصة للعمل والتدرب على الحركة، جرب البودنج والفاكهة المهروسة (مثل التفاح، الكمثرى، الموز، الفراولة، الخوخ، البطيخ) أو الحليب المخفوق بالفواكه ذا القوام السميك أو عصائر الفاكهة باللبن، أو الحساء الدافئ المخفوق، مثل حساء الطماطم أو العدس أو اللوبيا أو حلوى الأطفال أو الزبادى (الخالى من قطع الفاكهة) أو الآيس كريم نصف الذائب، أو العصير المركز أو حلوى الجيلى ذات القوام المتوسط السُّمك.

يعتبر استخدام مصاصة شرب عادية لمص مثل هذه الأطعمة أمرًا لا بأس به ولكن يوجد الكثير من البدائل الممتعة، و"المصاصة المجنونة" التى تحتوى على ثنيات وانحناءات

تزيد من تحدى مهمة المص، ومن البدائل الأخرى أيضًا أنبوب الفينيل المرن الذى يأتى فى عدة أحجام مختلفة ويمكن ربطه بسهولة ليأخذ أشكالاً عديدة، أو يمكن تركه ببساطة كما هو، هناك أيضًا مصاصات الكوكتيل ذات الفتحة الضيقة والتى تتطلب حركة مص من نوع مختلف وتعد ممتعة لمص السوائل ذات القوام الخفيف.

النفخ: قد يحب طفلك هذه الفرصة النادرة للعب بطعامه، اجعل طفلك يقم بنفخ فقاقيع بواسطة مصاصة موضوعة فى سائل أو طعام مهروس؛ لاحظا معًا كيف تتفاعل المواد المختلفة، حيث يمكن عمل فقاعة على شكل رأس من شراب الجذور، كما يمكن أن يبدو البودنج مثل اللافا، لاحظا أيضًا كيف أن رائحة الطعام تفوح عند ظهور الفقاقيع.

كن مجددًا ومبتكرًا فيما يتعلق بالمواد المستخدمة للنفخ واستخدم مواد أخرى غير الأطعمة، فنحن نعرف طفلاً كان يجب أن يقوم بدور أحد الحيوانات. وكان يدعى "بيب" فى إحدى قصص الأطفال الشهيرة، بواسطة مصاصة وحفنة من كرات القطن، كانت كرات القطن تمثل الخراف وكان الطفل يجسد شخصية "بيب"، وفاز الطفل بمسابقة كلب الخراف عن طريق النفخ لتشكيل الخراف. طفل آخر بنى سدًا مائيًا عن طريق النفخ فى أنابيب مناديل التواليت الورقية. "عبر النهر" ثم تكويمها ونفخها مرة أخرى، وأية مادة خفيفة الوزن سوف تفى بالغرض بالنسبة للأطفال المبتدئين مثل: ورق البلاستيك المستخدم فى لف الأغراض، كرات البنج بونج، الريش، كعك الآيس كريم الذى يتخذ شكل مخاريط، البالونات المنفوخة، ويمكن زيادة وزن المواد المستخدمة وكذلك زيادة صعوبة الأنشطة مع تحسن عضلات الطفل الخاصة بالنطق والحركة الشفهية، والمثال على ذلك استخدام ثمرة الصنوبر بدلاً من كرة البنج بونج أو محاولة أن تجعل الطفل يحافظ على البالون عاليًا لفترة بدلاً من مجرد نفخه ليتحرك على الأرض، كذلك توجد أنشطة أكثر تقدمًا مثل أن يقوم الطفل بنفخ البالون نفسه أو أن يقوم بعمل فقاعة باستخدام اللبان، وهناك بعض أنواع اللبان أكثر صعوبة فى النفخ والتى تبدأ ككرة تجعل فك الطفل يتحرك فعلاً ليزيد من مرونة اللبان ليصبح لينًا بما يكفى لنفخه وتكوين الفقاعة الأولى.

نصيحة: بمجرد أن يتقن طفلك مهارة نفخ البالون، من الممكن استخدام هذه المهارة كمزيل رائع للتوتر، اجعل طفلك ينفس عن غضبه، إحباطه، ينفس عن قلقه أو سخافاته فى البالون، ثم أغلق فتحة إدخال الهواء دون أن تعقدها، ثم

بعد ذلك اجعل طفلك يمسك بالبالون عاليًا ويتركه، وبذلك ينفس الطفل عن متاعبه بعيدًا عنه، بينما يتحرك البالون فى أرجاء الغرفة محدثًا ضجة إثر إفراغ الهواء منه، وهو ما يجده أغلب الأطفال مسليًا.

المرح مع الفقاقيع: تعتبر الفقاقيع مادة حسية عظيمة، وإليك بعض الطرق المبتكرة التى تتعدى الطريقة القديمة التى تتمثل فى نفخها من خلال قنينة:

- اجعل فرقعة الفقاقيع نشاطًا ثنائيًا: استخدم أداة طرد الحشرات لإنتاج الفقاقيع، ثم هاجمها لتفرقعها باليدين مع المناوبة بينهما، أو بالتصفيق.
- من الممكن أن يكون وجود الصابون فى العينين مؤلمًا، لذا اصنع سائل الفقاقيع غير المزعج الخاص بك وذلك عن طريق خلط ربع كوب من شامبو الأطفال الذى لا يثير الدموع وثلاثة أرباع كوب من الماء وثلاث ملاعق كبيرة من شراب الذرة الخفيف.
- استخدم قطاعة الكعك لعمل فقاعات ذات أشكال تثير اهتمام وفضول طفلك، مثل الأرقام والحيوانات والنجوم والأشياء المعتادة التى تستخدم فى الاحتفالات والمناسبات.
- حاول أن تنفخ الفقاقيع فى الشتاء، كيف تبدو فقاعة متجمدة؟ (ستكون عديمة اللون بعكس الصبغة البنفسجية التى تكتسبها فى الصيف).
- انفخ الفقاقيع داخل برطمان ثم حاول وضع الغطاء لتحبسها داخل البرطمان، كم من الوقت ستصمد؟
- بلل يديك وحاول أن تمسك بفقاعة. إذ إن ملامسة الفقاقيع لشيء جاف يجعلها تتفرقع، حاول أن تنقل الفقاعة ليدك الأخرى.
- انفخ الفقاقيع خلال لعبة مهرج الفقاقيع الموسيقى واسمع لحنًا موسيقيًا (وهى لعبة تنتجها شركة www.magicaltoysandproducts.com (Magical Toys & Products)

ليس "ويلى وونكا" تمامًا ولكنه قريب من شخصيته: يعد اللعب بالصلصال وعمل العجائن تجارب حسية رائعة إلا إذا كنت تقضى الوقت وأنت تحاول أن تبعد يد طفلتك عن فمها وهى تحاول أن تأكله، أسعد يومها. ووفر لها صلصالاً قابلاً للأكل وذلك باتباع الوصفات التالية:

وصفة رقم ١: اخلط كوبًا من الحليب المسحوق مع نصف كوب من زبدة الفول السودانى القشدية ونصف كوب من العسل. رش يدى طفلتك بالرذاذ المانع لالتصاق الطعام واتركها تلعب، فهى تستطيع الآن أن تأكل الأشكال التى تصنعها أو بإمكانك أن تضعها فى الثلاجة حتى تأكلها فى وقت لاحق.

وصفة رقم ٢: اخلط ثلاثة أكواب والنصف من زبدة الفول السودانى القشدية مع أربعة أكواب من السكر المسحوق وثلاثة أكواب والنصف من شراب الذرة الخفيف وأربعة أكواب من الحليب المسحوق.

نصيحة: لا تستخدم هذه الوصفات إذا كان طفلك يعانى من حساسية من الفول السودانى! (هذه الوصفات مأخوذة من الموقع الإلكترونى (www.surprisingkids.com

قطع صغيرة من الشمس: إليك طريقة مبتكرة لتساعد صغارك على تنمية مهاراتهم الحركية الدقيقة. أعطهم زهرة عباد شمس ضخمة وملاقيط ليلتقطوا البذور. استخدم البذور فى عمل حرفى أو فنى أو قم بعدها أو تجفيفها وأكلها.

رياضات الألعاب الطفولية التى تشمل اللمس: تعتبر كل تلك الألعاب الطفولية التى تشمل اللمس، التى كان والداك أو أجدادك يلعبونها معك مدخلات حسية رائعة فيما يتعلق باللمس والشعور بالحركة والتوازن والشعور بموقع الجسم، لقد حان الوقت للعبها مرة أخرى، أليست طريقة رائعة ليشارك بها الآباء أطفالهم فى اللعب ؟ (تذكر أن تراقب مدى ملاءمة حدة هذه الألعاب لطبيعة طفلك). ومن هذه الألعاب:

- التظاهر بركوب خيل.
- جدف، جدف، جدف فى قاربك.
- التظاهر بركوب طائرة.
- التظاهر بركوب الخيل للذهاب إلى بوسطن.
- لعبة "هذه هى الطريقة التى تتبعها السيدات".

كيف يعمل محركك؟ يساعد "برنامج التحفيز والتنبيه" الطلاب على فهم نظرية التكامل الحسى الأساسية. فهذا البرنامج يشبه الجسم بمحرك سيارة ليشرح

مفاهيمه المتعلقة بتنظيم الذات للطلاب. " إذا كان جسمك مثل محرك سيارة، فإن سرعته تكون أحيانًا عالية، وتكون بطيئة أحيانًا وتكون مناسبة أحيانًا أخرى"، ويعمل قادة هذا البرنامج على ثلاث مراحل: المرحلة الأولى هى مساعدة الأطفال فى تحديد سرعة محركهم، والمرحلة الثانية هى تجربة طرق لتغيير سرعات محركهم، أما المرحلة الثالثة فهى تنظيم سرعة محركهم. وباتباع هذا البرنامج، يتقن الأطفال كيفية تغيير مستويات سرعة محركهم فى عدة مواقف مختلفة حتى يتمكنوا من أداء ما يرغبون من أنشطة (مثل التعلم، العمل، اللعب) وهم فى أقصى حالة استعداد مناسبة للنشاط المطلوب.

لمزيد من المعلومات عن برنامج التحفيز والتنبيه اتصل بـ TherapyWorksبولاية نيوميكسيكو) على الموقع الإلكترونى التالى: www.AlertProgram.com يعتبر هذا البرنامج مألوفًا لدى إخصائى المعالجة بالعمل. فإذا كنت والدًا، كوّن مجموعة مع عدد من الآباء الآخرين واسأل أحد متخصصى المعالجة بالعمل عن هذا البرنامج حتى تتمكن من معرفة كيفية استخدام هذا البرنامج فى المنزل أيضًا.

التحكم فى درجة الصوت: أنت تعلم العلامات المعتادة، حيث يسرع طفلك لغلق أذنيه عندما يسمع أصواتًا معينة، أو يتضايق بسهولة عند تشغيل غسالة الصحون أو شفاط أوراق الشجر الجافة الخاصة بالجيران، أو لن يعود مطلقًا إلى ذلك المطعم لأنه يقع بالقرب من محطة إطفاء الحريق، حيث انطلقت صفارة الإنذار لتنذر باندلاع حريق لمدة خمس دقائق خلال تناولك لآخر وجبة هناك، إن تسبب الحساسية الزائدة للأصوات يمكن أن يحدث فوضى عارمة فى حياة الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدى ويمثل مصدرًا مستمرًا للقلق، ويكون سببًا فى عدم الراحة أو الألم الجسدى بالنسبة لبعض الأطفال. جرب برنامجًا لتقليل هذه الحساسية تجاه الأصوات. قم بتسجيل الصوت على شريط وقدم الصوت للطفل تدريجيًا مبتدئًا بتشغيله على درجة منخفضة، واسمح للطفل بأن يقوم بنفسه برفع درجة الصوت تدريجيًا، فتحكم الطفل فى درجة الصوت يمثل جزءًا كبيرًا من العملية، لذا ابدأ ببطء وتمهل إلى أن يكتسب الطفل الثقة الكافية للتعامل مع الزيادة فى درجة الصوت.

ما يصدر من أصوات خلال الليل: من الممكن أن يكون النوم صعبًا خاصة إذا كان فى مكان آخر خلاف المنزل، إذا كانت الأذن التى تعانى من حساسية مفرطة تجاه الصوت تلتقط كل الأصوات الموجودة التى لا ينتبه لها الأفراد العاديون ويتجاهلونها بسهولة،

وعدم معرفة الوقت الذى يظهر فيه صوت غير مألوف ومدى تكرار صدوره، خاصة إذا كان صوتًا يسبب له الألم، يمكن أن يكون مصدرًا للقلق المستمر بالنسبة لهؤلاء الأطفال.

تحدث مع طفلك واسأله عن أنواع الأصوات التى قد يسمعها أثناء الليل فى منزل آخر أو فى فندق، بالنسبة لبعض الأطفال، قد يؤدى تحويل الموقف كله من لعبة استماع وتعرف على الأصوات إلى التخفيف من وطأة قلقه واضطرابه. لذا فقبل ذهابه إلى النوم استمع إلى: ضوضاء المرور مثل صفارات الإنذار، أو صوت الحافلات والقطارات، صوت وقع أقدام أو أصوات فى الردهة، صوت ضوضاء أعمال السباكة، صوت الصراصير أو الطيور أو الكلاب أو أى حيوانات أخرى، صوت المصاعد أثناء الصعود والهبوط، صرير عربات الطعام عند مرورها فى الردهة، الأصوات المنبعثة من آلة بيع آيس كريم أو أى آلة بيع أخرى، فمجرد معرفة ماهية الصوت وأنه صوت عادى يمكن أن يساعد الطفل على الاسترخاء والهدوء.

نصيحة: عندما تقوم بحجز غرفة فى فندق، أخبرهم بأنك تسافر مع طفل من ذوى الاحتياجات الخاصة واطلب غرفة تقع فى مكان هادئ، بمعنى ألا تكون الغرفة قريبة من المصعد أو فوق مطبخ الفندق، وتكون بعيدة عن الطريق أو الشارع الرئيسي، وألا تكون فى الطابق الأرضى حيث تقام حفلات الزفاف أو المناسبات الرياضية طوال الليل.

تمييز الشكل والأرضية: إذا كانت طفلتك تبدو منصتة إلى ما يتحدث عنه الأطفال فى الجانب الآخر من الغرفة ولكنها غير مدركة للتعليمات التى تقال لها مباشرة فإنها قد تعانى مشكلة مع ما يسمى بـ "تمييز الشكل والأرضية"، وهذا يعنى أنها لا تستطيع أن تميز بين الضوضاء الظاهرة الموجودة فى المقدمة أى مسموعة بدرجة أكبر والضوضاء غير الظاهرة الموجودة فى الخلفية أى مسموعة بدرجة أقل، وعلى المستوى البصري، قد تعانى من صعوبة فى التعرف على الشيء الرئيسى الموجود فى صورة ما، وتمييزه عما يحيط به من أشياء، كذلك يمكن ترجمة الخلل فى تمييز الشكل والأرضية إلى انخفاض القدرة على الإحساس بالخطر لدى الطفل والذى يتمثل ذلك فى سلوكياته مثل عدم التوقف قبل عبور الشارع للتأكد من خلوه من السيارات، أو القفز من ارتفاعات غير آمنة. تحدث مع إخصائى المعالجة بالعمل الخاص بك إذا كنت تشك فى أن طفلك يعانى من صعوبات فى هذا المجال.

مساعد اللمس: بالنسبة للطفل الذى يحتاج إلى مثيرات لمس متواصلة لمساعدته على إتمام المهمة المطلوبة، أو البقاء هادئًا أو تنظيم مستوياته الحسية ذاتيًا، استخدم شريط الفيلكرو لربط فرشاة جراحية أو أى شيء آخر ذى ملمس مختلف (قطعة من الفراء أو ورق سنفرة) أسفل طاولته.

مميزات وعيوب سماعات الرأس: قد تساعد سماعات الرأس فى إبعاد الأصوات التى تشتت انتباه الأطفال ذوى الآذان الحساسة للضوضاء بطريقة مقبولة اجتماعيًا، وضع فى اعتبارك أن الأصوات التى لا يسمعها الآخرون بسهولة قد تكون مزعجة بالنسبة لطفل يعانى من التوحد، فما نعتبره قدرًا "طبيعيًا" من الضوضاء قد يكون مزعجًا بدرجة كبيرة لمثل هؤلاء الأطفال، ولكن عليك أن تدرك أيضًا أن وجود شيء ملفوف حول رءوسهم قد يكون أسوأ من الضوضاء بالنسبة لبعض الأطفال، إضافة إلى ذلك، فهناك أبحاث تشير إلى أن الاستخدام المتكرر لسماعات الرأس من الممكن أن يضعف حاسة السمع لدى الطفل، اجعل الطفل يتأقلم تدريجيًا مع استخدام سماعات الرأس ثم استخدمها بشكل محدود.

أمور تتعلق بالثقل والوزن: من الممكن أن تكون الثياب الثقيلة وغيرها من الأشياء منقذة لحياة الأطفال الذين يعانون من صعوبات تتعلق بالمثيرات الحسية الذاتية، فقد تساعد فى تهدئة الطفل ذى النشاط الحركى الزائد وتجعله قادرًا على التحكم فى حواسه بشكل أفضل، وبالتالى تكون النتيجة زيادة الانتباه والتركيز عند الطفل وإمكانية تعلمه، تقدم كتيبات المعالجة العديد من الخيارات فى هذا الخصوص، ولكن التكلفة المالية مرتفعة جدًا، إليك بعض الحلول المبتكرة والمناسبة للميزانية. ملاحظة: لا تستخدم أى شيء ثقيل إلا تحت إشراف إخصائى فى المعالجة بالعمل، فهو يستطيع أن يقرر الوزن أو الثقل المناسب؛ لأن الوزن الزائد قد يؤدى إلى زيادة التحفيز و / أو الإصابة.

- **صدرية ثقيلة تناسب الميزانيات الصغيرة:** تتكلف الصدرية ذات الوزن أكثر من ٦٥دولارًا، لذا خذ جولة، فى المحلات ذات الأسعار الاقتصادية أو فى محلات المعدات الرياضية المستعملة لشراء صدرية صيد صغيرة. وإذا كنت تجيد أعمال الإبرة، فيمكنك صنع أو تعديل صدرية موجودة لديك بالفعل بإضافة جيوب داخلية أو خارجية لوضع الأثقال فيها. ضع فى الجيوب ثقلاً مثل حقائب بلاستيكية مزودة بسحاب تحتوى على الرمل أو الأرز أو

حبوب الطيور.... الخ. أما بالنسبة للأثقال الثابتة فيمكنك استخدام الطين أو الصلصال (تأكد من التخلص من الأثقال قبل غسل الصدرية).

- **بطانية أو لحاف ثقيل:** يعتبر الدينيم نسيجًا ثقيلاً بطبيعته، لذا اجمع كل ما لدى أسرتك من بنطلونات جينز قديمة، انزع الجيوب الخلفية بحذر ثم قم بقص منطقة الساق إلى ٦ أو ٨ مربعات. قم بخياطة هذه المربعات معًا على شكل جيوب ثم ثبتها أعلى اللحاف فى مناطق مختلفة، ثم اضرب عليه بيدك حتى تتساوى أجزاء اللحاف، يعتبر اللحاف فى حد ذاته ثقلاً مناسبًا للبدء به، ولكن إضافة أثقال إلى الجيوب: من الممكن أن يكون ذلك نشاطًا مفيدًا وممتعًا للطفل، ماذا ستضع فى الجيوب ؟ عملات معدنية، حصى، بلي؟ نصيحة: ضع فى الاعتبار الغرض الذى سيستخدم الطفل اللحاف من أجله. إذا كان للنوم، فستحتاج لحافًا أكبر، أما اللحاف الأصغر، فسيكون مناسبًا لمشاهدة التلفاز أو القراءة أو عمل الواجب المنزلي.
- **كرسى الاحتضان:** اصنع "ذراعين ثقيلتين للكرسى (من قماش السراويل أو أى نسيج)، ثم ثبتهما بذراعى الكرسى الأصليتين، حيث ستحيط هاتان "الذراعان" الثقيلتان بالطفل عند جلوسه على الكرسى.

أكياس الفاصوليا: تعتبر أكياس الفاصوليا ألعابًا رائعة من أجل تحقيق التكامل الحسى، قم بعمل "عائلة" من الجوارب عن طريق ملئها بمواد مختلفة مثل الفاصوليا أو الحصى أو قشر البندق - أو أى شيء ذى ملمس مختلف أو يحدث صوتًا، أغلق نهاية الجورب بعقده أو خياطته، ثم قم برسم وجوه على الجوارب بقلم تحديد أو طلاء إذا كان ذلك يضحك طفلك.

- استخدم أكمام سترة قديمة أو قميصًا صوفيًا قديمًا من أجل صنع أكياس فاصوليا أكبر وأغلق أطراف الأكمام بالخياطة.
- استخدم سيقان السراويل الرياضية وقم بخياطة نهايتها لصنع أكياس أكبر وأكبر.

سلة اللعب المتحركة: يعتبر كتيب الشركة الشرقية التجارية الدعائى مصدرًا عظيمًا للألعاب المتحركة المعقولة الثمن (www.orientaltrading.com) والتحذير الوحيد بشأن هذه الدمى هو أنها تباع عادة بالدزينة، لذا قد ترغب فى الاشتراك مع آباء أو مدرسين آخرين لإتمام عملية الشراء، ولابد أن تحتوى سلة اللعب هذه على أشياء

تحفز الكثير من الحواس المختلفة على الصعيد البصرى والسمعى وعلى صعيد الشم واللمس والشعور بالتوازن (أشياء ايقاعية) والحركة الشفهية (لعب النفخ)، واليك بعض الاقتراحات: كرة مطاطية أو كرة مصنوعة من الغلاف الخارجى لحيوان النيص (حيوان شائك من القوارض) خاصة ذلك النوع من الكرات الذى يتوهج فى الظلام، حيوانات قابلة للمط، أنابيب مضيئة، دمى الأصابع، لعب الضغط ذات العيون المنتفخة، الثعابين التى تتلوى وتهتز، الكرات المضيئة المتشابكة، لعبة اليويو الإسفنجية، كرة الماء المزودة بدعامة لمنعها من السقوط، مطرقعات الأصابع، المشكال (أداة بصرية على شكل أنبوب تعكس ألوانًا مختلفة)، ساعات رملية ملونة، الدمى التى تدور حول نفسها، الألعاب اللاصقة، الصفارات، المصفقة وآلة الكازو الموسيقية (تأكد من "تصنيف نسبة الضوضاء" كل لعبة ومدى تحمل طفلك لها، علمًا بأن الخمسين قطعة تباع مقابل ٦,٩٥ دولار - أسعار عام ٢٠٠٤)، وهذه بعض الأمثلة فقط.

حمالة الثياب: فى الوقت الذى يبتهج فيه الكثير من الأطفال عند الحصول على ثياب جديدة، قد يجدها طفلك المصاب بالتوحد الذى يبدى دفاعات تجاه اللمس مصدر عذاب له، وتتميز الثياب المستعملة التى يمكنك الحصول عليها من محل لهذا الغرض، أو الثياب التى تباع فى المحلات الرخيصة. أو فى معارض الثياب المستعملة التى يقيمها بعض الأشخاص فى المرآب الخاص بهم بأنها قد تم غسلها عدة مرات، لذا تكون ذات ملمس أكثر نعومة، وتكون المادة الغروية الكيميائية التى أحيانًا ما تكون نفاذة ومسببة للحكة - التى تكون على الثياب بعد إحضارها من المصنع - قد تلاشت. وإذا كانت قطعة الملابس ستنكمش فإنها تكون قد انكمشت بالفعل؛ لأنك اشتريتها مستعملة بعد أن تم غسلها، وبالتالى تعرف مقاسها الحقيقى ولن ينتهى بها المطاف بالانكماش بعد غسلها مرة واحدة. قم بنزع كل البطاقات الملحقة بقطعة الملابس التى تدل على السعر وما إلى ذلك والتى قد تسبب الحكة، وكن مسرورًا لأن بعض المصنعين يفكرون فى تسجيل هذه البيانات حراريًا - دون استخدام البطاقات.

نصيحة: إن الملابس المستعملة (أو أطلق عليها ما شئت من الأسماء ما عدا "السترة التى جاءت من عند جينى") التى تأتى من شقيق أو قريب مفضل لدى الطفل قد ترتبط بشيء خاص ومميز عند الطفل المصاب بالتوحد والذى تكون علاقاته الاجتماعية محدودة فى بعض الأحيان.

اسأل طفلك عن رأيه: نحن نعرف أمًا شعرت بالخزى عندما اكتشفت أن ابنها المصاب

بالتوحد كان يكره بنطلون الجينز الذى اشترته له ليرتديه عند ذهابه إلى المدرسة، كان البنطلون صلبًا وثقيلاً ولكنها افترضت أنه قد يرغب فى ارتداء ما يرتديه الأطفال الآخرون، وعندما سألته عن سبب عدم إخبارها بأنه لم يكن يعجبه، كان جوابه: "أنت لم تسألينى مطلقًا". واكتشفت الأم من خلال إخصائى فى المعالجة بالعمل أن طفلها يرغب فى ارتداء البنطلونات الخفيفة الناعمة والقمصان ذات الأكمام القصيرة وكان ذلك مقبولاً لدى الأم، وقد صرح مدرسو الطفل بحدوث انخفاض ملحوظ فى مستوى نوبات الغضب والانفعال التى تصيب الطفل وذلك عقب ارتدائه للملابس الأكثر نعومة.

قد تتضمن الأشياء التى قد تثير غضب الطفل عن طريق اللمس: الأزرار، الإبزيمات، السحابات، الياقات، أطراف الأكمام، ثنيات الثياب على الطريقة الفرنسية، كل ما يوضع على الثياب بغرض الزينة، بطاقات الأسعار والمقاسات، الخرز، الترتر، الشرائط، التطريز، احرص على أن تسأل طفلك عن رأيه؛ إذ من الممكن أن يمنع ذلك الكثير من المشاكل الحسية التى قد يتعرض لها طفلك ويساعد الأطفال عن طريق إعطائهم خيارات.

المزيد عن الثياب: إذا كان طفلك يعانى من التحفيز الزائد فيما يتعلق بالإدراك البصرى، فإنه قد يفضل الثياب ذات الألوان الموحدة غير المزخرفة، والملابس الخالية من الأشرطة أو النقوش أو الطباعة، فإذا كنت تعتقد أن الطفل لا يستطيع أن يخبرك عن رأيه، فاعرض عليه بعض الخيارات فيما يتعلق بالملابس وانظر ماذا سيختار واحترم اختياره.

إن الأطفال الذين يحتاجون إلى مثيرات حسية ذاتية (الضغط العميق) يمكن تهدئتهم عن طريق ارتدائهم جوارب أو ملابس ضيقة محكمة بحيث تناسب مقاسهم تمامًا، أو ضمادات أو صدرية مناسبة لمقاسهم تمامًا.

كن حذرًا فيما يتعلق بالأقمشة التى تستخدمها من أجل طفلك، فإذا كان طفلك يعانى من حساسية من المواد الكيميائية، فقد يرتاح أكثر عندما يرتدى ثيابًا مصنوعة من ألياف طبيعية مثل القطن، كما يُعتَبر كل من الصوف والكتان أليافًا طبيعية أيضًا، ولكنهما قد يسببان الحكة، أما البوليستر (بما فى ذلك الأنسجة ذات الزئبر الناعم الذى تبطن به الملابس الشتوية)، والراديون (حرير مصنع من السليلوز والنايلون،

فهى أنسجة من ألياف صناعية وقد تحتفظ بالحرارة بدرجة أكبر من القطن.

طفلك واليوم العاصف: من الممكن أن يتسبب الجو العاصف بالرياح فى إثارة أعصاب طفلك - بما فى الكلمة من معنى - مما يولد أحاسيس غير مريحة تجعله قلقًا أو غاضبًا، تأكد من أن طفلك يغادر المنزل وهو يرتدى قبعة مناسبة فى مثل هذه الأيام التى تنشط فيها الرياح، سواء كانت هذه الرياح منعشة أو عاصفة.

التعامل مع سلوكيات التحفيز الذاتى: عند الطفل المصاب بالتوحد - مثل اضطراب اليد أو الاهتزاز أو التململ - نتيجة لاضطراب الجزء الخاص بالشعور بالحركة والتوازن لديه، وتعتبر محاولة إزالة هذه الحركة خروجًا على جوهر المشكلة؛ حيث إن هناك وظيفة يريد أن يقوم بها الطفل من خلال هذا السلوك يجب اكتشاف ماهيتها واستبدالها بسلوك مناسب اجتماعيًا، حاول أن تدخل أنشطة تتطلب الحركة إلى يوم طفلك كلما لاحت فرصة لذلك، حيث يمكن أن تكون هذه الأنشطة عونًا كبيرًا لطفلك.

اجعل الأطفال يقوموا بعمل هذه الأشياء فى المدرسة: توصيل سجل الحضور أو الغداء إلى المكتب، إحضار معدات التربية الرياضية، تنظيف اللوح الملحق بالسبورة أو من آثار الطباشير أو مسح السبورة، جمع الكراسي، حمل الكتب، سحب قطعة مطاط مربوطة بكرسيه أو حقيبة الظهر الخاصة به، اللعب بكرة مطاطية لتقليل القلق، التسلق أو التأرجح على الألعاب الموجودة فى الملعب، ضرب كرة معلقة بحبل، الطرق على الطبول فى حصة الموسيقى أو أثناء تأدية الفصل للأغاني.

ما هذه الرائحة الكريهة؟ قد يصدر الأطفال المصابون بالتوحد دفاعات تتعلق بحاسة الشم، مما يعنى أن حاسة الشم لديهم نشطة بشكل زائد، إن الروائح التى قد يستمتع بها الأفراد العاديون أو قد لا يلاحظونها لها القدرة على إتعاس الطفل المصاب بالتوحد، تخيل رائحة تجعلك تشعر بالغثيان فور استنشاقها أو عطرًا محددًا يجعلك تصاب بالصداع بعد خمس دقائق من شمه، والآن تخيل حدوث ذلك طوال اليوم وكل يوم، وعندها قد تبدأ فى تقدير مدى تأثير هذه الروائح على طفل مصاب بالتوحد، إذا كان طفلك يعانى من حاسة شم نشطة فإليك بعض الطرق لجعل منزلك مكانًا مريحًا له:

- استخدم مساحيق غسيل ومنعمات أقمشة عديمة الرائحة واللون لغسل ملابسه وملاءاته والمناشف الخاصة به، وتجنب استخدام المبيضات.

- أحضر صابونًا عديم الرائحة لا يسبب الحساسية لاستحمام الطفل.
- استخدم مروحة طرد أو أشعل شمعة للتخلص من الروائح غير المستساغة الموجودة فى المرحاض (نعم، هذا ينجح)؛ حيث إن رش ملطفات الجو العطرية يضيف رائحة أخرى للروائح الموجودة ولا يقضى عليها.
- استخدم مزيلات العرق ومرطبات اليد عديمة الرائحة، وتجنب استخدام العطور ذات الرائحة النفاذة وكولونيا ما بعد الحلاقة وكريمات الجسم... إلخ.
- تأكد من القيام بتهوية المنزل جيدًا عند استخدام الأمونيا أو المبيضات أو أى مواد تنظيف ذات رائحة نفاذة (مثل رائحة الليمون أو الصنوبر).
- كذلك احرص على تهوية المنزل عند طهى أطعمة قوية الرائحة مثل السمك، استخدم مروحة لشفط هذه الروائح، افتح النوافذ، أو اختر أطعمة أخرى. استبدل الخضراوات المطهوة بالخضراوات النيئة إذا كانت الرائحة غير محتملة.
- قم بتخزين المواد الكيميائية الخاصة بفناء المنزل مثل المبيدات الحشرية والأسمدة فى منطقة جيدة التهوية بعيدًا عن مكان تواجد طفلك (حتى لا يضطر طفلك إلى المرور بجانب هذه المواد فى كل مرة يذهب فيها إلى السيارة).
- جرب العلاج بالروائح العطرية لتحديد الروائح التى تهدئ طفلتك والروائح التى تضايقه، ويعتبر اللافندر والقرفة والكاموميل والفانيليا ونبات البتشول روائح ذات تأثير مهدئ، ولكن قد يفضل طفلك رائحة مختلفة تمامًا.

هل تعرف...

أن حاسة الشم يمكنها أن تميز حتى ٤٠٠٠٠٠ رائحة؟ ولكن الأنوف تتعب بسرعة، وهذا هو السبب وراء عدم القدرة على شم رائحة القليل من الزهور فى وقت واحد، أو السبب فى كون رائحة كلور حمام السباحة مزعجة لك عند دخولك إلى المنزل واختفائها بعد عدة دقائق، ولا يستطيع الأطفال الرضع التمييز بين الروائح الجيدة والسيئة حتى يلاحظوا رد فعلنا تجاه الرائحة؛ المخبوزات لذيذة ا سلة المهملات مقرفة ا، تتميز السيدات بمجسات للروائح أكثر حدة وقوة من الرجال.

نم عليها: إن مشاكل النوم تملأ مجلدات كاملة حتى بالنسبة للأطفال الطبيعيين الذين لا يعانون من مرض التوحد. ولكن ضع فى اعتبارك أن المشاكل الحسية من الممكن أن تؤثر على هذه المنطقة من حياة الطفل أيضًا. فالأطفال المصابون بالتوحد قد يعانون من مشاكل تتعلق بالشعور بالحركة والتوازن وتحديد موقع الجسم تسهم فى اضطراب النوم لديهم. وإليك بعض الاحتياطات التى تأخذ هذه السمات بعين الاعتبار:

- البيجامات: توفر البيجاما ذات الطراز الطويل ضغطًا رقيقًا على الجسم بأكمله قد يكون مريحًا، تعتبر كل من البيجامات الفضفاضة وثياب النوم التى ترتفع لأعلى الجسم والأنسجة التى تسبب الحكة أو تصدر أصواتًا مزعجة، والأزرار والشرائط والتطريز التى تسبب الحكة أو تسبب كدمات، وكذلك الأشرطة المطاطية التى توجد حول كاحل القدم أو الرقبة مهيجات محتملة قد تزعج طفلك.
- مكان نومه: هل مكان نوم طفلك متسعاً بدرجة قد تجعله قد لا يشعر بحدوده؟ جرب استخدام خيمة أو مظلة أو تعليق ستارة حول السرير (كما هو الحال فى فيلم هارى بوتر أو غرفة مستشفى).
- قد يفيد استخدام كيس نوم أو بطانية ثقيلة (استشر إخصائيًا فى المعالجة بالعمل قبل استخدام هذا).
- يعتبر أخذ دمية مفضلة للنوم مع الطفل فى السرير عادة طفولية شائعة، ولكن قد لا يختار طفلك الدب الصغير المعتاد أو الدمية الفتاة المعتادة التى قد يختارها معظم الأطفال، ومهما بدا ذلك غريبًا، دعه يختر ما يشاء ما دام أنه آمن. فنحن نعرف طفلاً كان يعشق مقشته وكان يأخذها لتنام معه فى السرير كل ليلة.
- يمكن أن يوفر تدليك جسم طفلك بالمستحضرات المرطبة للجلد قبل ذهابه للنوم مثيراً حسياً ذاتياً عظيماً، ولكن احذر من استخدام العطور والروائح التى قد تضايقه عندما يذهب للنوم، خاصة روائح الصابون والشامبو وسوائل الترطيب ومعجون الأسنان حيث إن كل هذه الأشياء التى تستخدم قبل النوم عادة، وقد يحتوى كل منها على روائح مختلفة تتحد معًا لتحدث تأثيراً يصيب طفلك بالغثيان.

الهامبورجر البشرى: سيحب صغيرك الذى يعشق البرجر هذه اللعبة الحسية التى تُقدم فى شكل مثير حسى ذاتى وتضغط عليه، ستحتاج إلى وسادتى أريكة (لتمثلا الخبز أو الكعك) وفرشاة دهان كبيرة أو إسفنجة غسيل السيارة (لإضافة التوابل)، اجعل طفلك (البرجر) يضع نفسه فى أسفل فى وسط قطعة الخبز (إحدى الوسادتين)، ثم اسأله عن نوع الإضافات التى يريدها على البرجر الخاص به: كاتشب أم مسطردة أم مذاق معين ؟ وزع الإضافات والتوابل باستخدام فرشاة الدهان أو الإسفنجة وذلك عن طريق قيامك بالضغط القوى أسفل ذراعيه وساقيه وأسفل الجذع دون أن تقوم بدغدغته ؛ ثم أضف وسادة أخرى لتكون بمثابة قطعة الخبز التى توضع فى أعلى (لا تغط رأس الطفل أو وجهه)، بل استند إلى "الشطيرة" لتجعل الطفل يشعر ببعض وزنك وقم بإصدار صوت مماثل لصوت القضم، ثم قم بالضغط على أجزاء مختلفة من جسم الطفل من خلال الوسادة، وعندما تنتهى من "أكل" البرجر وإخبار الطفل بمدى لذة طعمه، اسأله إذا كان يحب أن يكون طبقًا من الحلوى الآن مثل سندوتش أوريو أو ربما سندوتش آيس كريم.

حفل شاى لأقصى درجة ممكنة: إليك هذا العلاج العطرى البسيط عند استحمام طفلك. إذا كان طفلك يحب رائحة النعناع أو الكاموميل أو أى أعشاب تستخدم لإعداد مشروب فأعطه بعضاً من أكياس هذه المشروبات ليضعها فى حوض الاستحمام معه.

مرح أكثر عند الاستحمام . إن مضرباً قديماً لخفق البيض وبعضًا من سائل الفقاقيع ووسائل استحمام الطفل العادى أو صابون غسل الأطباق كل هذه الأشياء تتحد معاً لتوفر لطفلك تدريباً حسياً ممتعاً للطفل أثناء استحمامه، قم بخفق بعض الفقاقيع فى طبق، أو قم بعمل رغاوى فى حوض استحمام كبير، أو استخدام بركة مليئة بالرغاوى أو لعب على هيئة أسماك قرش (أو حوريات البحر)، حيث يشكل ذلك مزيجاً رائعاً من تدريبات التكامل الحسى والحركات الدقيقة.

فرشاة الشعر: يستمتع الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد بالألعاب والأقلام وحتى فرش الأسنان المهتزة ؛ حيث إن هذا الإحساس الزائد يرسل مثيرات حسية إلى مخ الطفل، إليك شيئاً آخر غير معروف بالدرجة الكافية لأداء نفس الغرض للأطفال الذين يمتعضون من التزين وكل ما يتعلق به: إنها فرشاة الشعر المهتزة، إنها فرشاة مصممة "للأشخاص العاديين" كأداة لتدليك فروة الرأس، ويقول إخصائيو المعالجة بالعمل و العلاج المهنى إنه قد تم استخدامها بنجاح مع الأطفال الذين يكرهون ببساطة عملية

تمشيط شعرهم، اسأل عن هذه الفرشاة فى محل لبيع أدوات التجميل فى منطقتك، أو ابحث عنها على شبكة الإنترنت على الموقعين التاليين: www.unwind.com و www.ballbeauty.com

العنكبوت الذى ليس صغيراً: لا يوجد من الأطفال من أحب ذلك المشهد من فيلم "*The Parent Trap*"، حيث يقوم التوأمان بنصب فخ لزوجة أبيهما المستقبلية التى لا يحبانها لتقع فى شبكة عنكبوت، سيستمتع الرجل العنكبوت الصغير الموجود عندك فى المنزل بتحويل غرفة نومه أو غرفة ألعابه إلى شبكة عنكبوت كبيرة باستخدام كرة من الحبال أو خيوط الطائرات الورقية أو خيوط الغزل أو حتى باستخدام خيط تنظيف الأسنان الذى لا يحتوى على الشمع، قم بلف هذه الخيوط حول مقابض الأبواب أو مقابض خزانة الملابس أو أرجل السرير أو أطراف الكراسى أو أى شيء قوى ثابت، اجعل الطفل يزحف خلال هذه الأسلاك أو الحبال أو يتسلقها أو يفعل أى شيء يمكنه من استكشاف المتاهة، وفى نهاية اليوم أعطه مقصًا ليقص الأسلاك فى طريقه للخارج، إنها متعة حسية رائعة.

اثقبها: يعتبر مثقب الأوراق أحادى الثقب أداة جيدة لتنمية المهارات الحركية الدقيقة لدى الطفل سواء كانت بمقابض مبطنة أم لا، حيث إنها تساعد على زيادة كفاءة حركة اليدين، وإليك بعض الاقتراحات فى هذا الشأن:

- لمجرد التعلم: دع الطفل يقم بتخريم مجموعة من الورق الملون بشكل عشوائى ليصنع مجموعة من الورق الصغير جدًا لنثره فى حفلك القادم.
- أنا غاضب: اجعل الطفل ينفس عن غضبه عن طريق إعطائه صورة لشيء لا يحبه (طعام لا يحبه، صورة رجل شرير من فيلم، أو ارسم فقط وجهاً غاضباً على ورقة) ودعه يقم بتخريمها.
- تدريب أكثر تقدماً: اجعله يقم بتخريم إطار لوحة كبيرة.

مرح فى الصيف، مرح فى الشتاء: يمكنك أن تقوم بممارسة الكثير من أنشطتك الصيفية المفضلة فى الشتاء أيضاً، وإليك هذه القائمة التى تحتوى على بعض الخيارات للبدء فى ذلك:

- قم بإخراج ألعاب الشاطئ التى تستخدمها لعمل قلاع من الرمل واستخدمها لعمل قلاع من الثلج بدلاً منها علماً بأن خصائص الثلج المعبأ مشابهة

لخصائص الرمل المبتل.

- يمكن استعمال أوعية حفظ الطعام المستطيلة الشكل لصنع قوالب حجارة لبناء القلاع وأكواخ الأسكيمو.
- قم بكتابة رسائل أو ارسم صوراً فى الثلج باستخدام عصا، بعد ذلك قم بتصوير اللوحة التى رسمتها (مثل كتابة عبارة أنا أحب جدتي)، وضعها فى إطار على هيئة كرة ثلجية وقدمها كهدية مميزة لشخص تحبه (هذه الإطارات متوفرة فى محلات المشغولات البدوية).
- هل طفلك من محبى كتاب (القط ذو القبعة)؟ فى هذه الحالة قم بوضع بضع قطرات أحد مكسبات اللون الأحمر التى تستخدم مع الأطعمة فى علبة رشاشة، وقم برشها على الجليد ليصبح لونه وردياً تماماً مثل القطط الصغيرة فى الكتاب.
- يعتبر إطار التأرجح الخاص بفصل الصيف مفيداً للتدرب فى كومة كرات الثلج من خلاله.
- أو استخدم هذا الإطار لرميه فى الهواء وتركه ليسقط فى كومة من الثلج بدلاً من أن يسقط كومة من أوراق الشجر.
- قم بالتدرب على القيام بضربات التأرجح المستخدمة فى لعبة التنس أو البيسبول باستعمال كرات الثلج. فإذا سحقت الكرة، فإنك تكون قد أصبتها.
- قم بتجميد الأجزاء الزلقة من الجليد واستخدمه كحارة فى لعبة البولينج أو لعبة الشفلبورد (لعبة تمارس بدفع بعض القطع المعدنية على طاولة ملساء نحو نقطة معينة).

تذكر دائماً أن الأطفال المصابين بالتوحد لا يبدون أى حساسية عادة تجاه البرد، وبما أنهم لن يخبروك عندما تزيد درجة البرودة على قدرة احتمال أجسامهم، فتأكد من أنهم يلقون الوقاية المناسبة من البرد فى جميع الأوقات.

سوار خارجى: يعتبر شريط على شكل أنبوب لزج قوى هو بداية الحصول على سوار خارجى أنيق. قم بوضعه حول معصم الطفلة واجعلها تملأه بالعصى وأوراق الشجر أو الرمل والقشر، أو العشب وبتلات الأزهار. ملاحظة: هل ستتعرض طفلتك لأى ضرر

عندما تحاول أن تقطع السوار لتزيله من يديها فيما بعد؟ اجعل العقدة كبيرة بدرجة كافية حتى تستطيع الطفلة أن تخلع السوار من يدها.

أحضر إليه ما فى الخارج: لا يستمتع بعض الأطفال الذين يعانون من مرض التوحد بالبقاء خارج المنزل بكل ما فيه من أشياء رائعة بسبب وجود الكثير من الأشياء "المتسخة" أو المقرفة التى قد يلمسونها. دعهم يأخذوا وقتهم فى التأقلم على هذا الجو وذلك عن طريق إحضار "الخارج" لهم، أحضر بركة تخويض صغيرة وضعها فى مطبخك أو حمامك مثلاً أو ضع بعض الطين على أرضية حجرته، وبذلك تكون قد قمت بعمل نظام بيئى مصغر، كذلك يمكنك أن تحضر بعض التراب، الرمل، أو الأغصان الصغيرة، أو الصخور، أو ثمار الصنوبر، الجافة، أو المكسرات، أو قرنات البذور، العشب إلى داخل المنزل حتى يقوم الطفل بجرفها وفرزها وتكديسها واللعب بها وهو فى مكان آمن فى عالمه الداخلى وبإمكانه أن يرتدى قفازات بلاستيكية فى البداية للمس هذه الأشياء، وبعد أن تصبح مألوفة أكثر لديه، قد يجد أنه من الأسهل بالنسبة له أن يقوم باللعب بهذه الأشياء والاستمتاع بها فى الخارج، حيث مكانها الطبيعي.

اثنتا عشرة إشارة تحذير للدلالة على زيادة العبء الحسى لدى الطفل: إن الأفكار المذكورة فى هذا الكتاب وغيره من الكتب، وكذلك الاقتراحات التى تحصل عليها من المعالج المهنى والإخصائيين الآخرين فى مجال مرض التوحد تقدم لك عدداً لا يحصى من الطرق لتعزيز وتطوير أنظمة طفلك الحسية النشطة أو الخاملة، وسوف يستمتع طفلك ببعض هذه الأفكار ويتقبلها، دون البعض الآخر.

من الطبيعى أن ترغب فى أن ينشغل طفلك فى أداء أنشطة حسية ممتعة "إلى أقصى حد"، ولكن ضع ما يلى فى اعتبارك: هل أداء المزيد من هذه الأنشطة أفضل لطفلك حقاً؟، بالتأكيد لا، حسبما يؤكد المعالجون المهنيون، فمن الممكن أن تثار الحواس الرقيقة بدرجة زائدة على المطلوب عن طريق ممارسة الكثير من التدريبات الجيدة، مما يؤدى إلى انطلاق شرارة الانهيار المخيف. هل تعرف الإشارات التحذيرية التى تدل على الإثارة الزائدة للحواس التى تهدد الطفل؟ تعرف بنفسك على هذه الخطوط الحمراء التالية:

١. فقدان التوازن أو الشعور بالمكان.
٢. احمرار الجلد أو شحوبه المفاجئ.

٣. محاولة الطفل نطق كلمة "توقف!".
٤. رفض الطفل أداء النشاط وتصميمه على ذلك.
٥. تسارع ضربات قلبه أو الهبوط المفاجئ فى النبض.
٦. الهستيريا أو البكاء.
٧. اضطراب المعدة الذى يتمثل فى التقلصات أو الغثيان والقىء.
٨. العرق الزائد.
٩. الانفعال أو الغضب.
١٠. شروع الطفل فى تكرار ما يقوله الآخرون أو بعض العبارات الغريبة مراراً وتكرارا (كوسيلة لتهدئة النفس).
١١. البدء فى التلعثم (تكرار الكلام، وسيلة لتهدئة النفس)
١٢. قيام الطفل بالهجوم سواء بالكلام أو بالضرب أو بالعض.

إذا ظهر على طفلك أى من الأعراض المذكورة أعلاه، اجعله يتوقف عن أداء النشاط على الفور، واستشر المعالج المهنى الخاص بك بشأن ممارسة هذا النشاط، من حيث عدد المرات وكيفية القيام به.

الطريق إلى أداء النشاط وما هو أبعد من ذلك! خمسون طريقة لحثهم على الحركة والنشاط: يعتبر النشاط الجسدى ذا أهمية حيوية للصحة العامة لأى طفل؛ كما أن التفاعل الاجتماعى الذى توفره مثل هذه الأنشطة المسلية من الممكن أن يكون مفيداً جداً، ستقوم كل الأنشطة الجسدية بمنح طفلك مثيرات خاصة بالشعور بالحركة والتوازن، وأخرى خاصة بالمعلومات القادمة من مفاصلهم بشأن موقع أجسامهم. وهذان النوعان من المثيرات الحسية فى غاية القوة والتنظيم بالنسبة للجسم، وحتى مع الأطفال المصابين بإعاقة أكبر، سوف تتحسن مهاراتهم الحركية الكبيرة مع مرور الوقت، كذلك فإن ردود الأفعال التى يتلقاها الأطفال من الآخرين (أنت، أو المدرس، أو زميل اللعب) ومن أجسامهم عند أداء هذه الأنشطة ستساعدهم على التحسن. وعندما يتحسنون، فسترى أيضاً كيف سيزداد تقديرهم لأنفسهم ويرتفع بسرعة الصاروخ.

فى محاولتك لاستكشاف أنشطة جسدية لطفلك، حرر نفسك من أى قيود قد تفرضها أنت أو الآخرون فيما يتعلق بكون النشاط "رياضة" رسمية، فعلى الرغم من أن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد يستمتعون بلعب كرة القدم وكرة السلة والبيسبول، فإن

الرياضات الجماعية لا تناسب الجميع، حيث إن قوانينها التى لا حصر لها قد تكون محيرة واحتكاك الأجسام ببعضها قد يكون مزعجاً للطفل، كذلك من الممكن أن تكون توقعات أعضاء الفريق مثيرة للضغط النفسي.

يصمم بعض الآباء (ليس أنت بالطبع) على أن "بوبى" لن يمارس رياضة "حقيقية" إلا إذا التحق بفريق المدرسة لكرة القدم، وهو الأمر الذى عادة ما يكون ضاراً للطفل، وهذا ليس حقيقيًا كمفهوم عام؛ حيث إن أطفالنا يستطيعون إتقان أنشطة مختلفة عندما تعطى لهم الفرصة بالتدريج والتوجيه الصحيح، وهناك الكثير الذى يمكن قوله بشأن البحث عن الرياضات الأقل إقبالاً، فقد يكون القائمون عليها أكثر ترحيباً بالمبتدئين ويقدمون، حتى نموذج تدريب أو دروساً مصغرة حول كيفية ممارسة اللعبة (ملحوظة: إذا لم يكونوا يقومون بذلك اشرح وضعك لهم واطلب منهم عمل دروس حول اللعبة. أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن يقولوا لا، وستستطيع أن تعرف من طريقة رفضهم لطلبك ما إذا كان طفلك سيكون موضع ترحيب بالنسبة لهم أم لا)، والعديد من الأطفال ينجحون عندما يشعرون بأهميتهم وسط مجموعة صغيرة من الأفراد وذلك فى جو الألعاب الأقل شعبية أو إقبالاً.

لذا، إذا كانت فكرة المنافسة تشكل تحديًا كبيراً لطفلك، ضعها جانباً فى الوقت الراهن. فهناك احتمال كبير أن تنمو قدراته ويصبح جاهزًا للمنافسة فيما بعد، وإذا لم يحدث ذلك، فإن ربط النشاط البدنى الذى يمارسه بفكرة المرح سيكون له تأثير أعمق بكثير على حياته.

سيتحكم مكان إقامتك بشكل جزئى فى نوع النشاط الذى ستختاره. فقد يكون من الصعب على سكان دينفر ممارسة لعبة ركوب الأمواج؛ كذلك الحال بالنسبة لسكان ميامى، إذ سيكون من الصعب عليهم ممارسة لعبة التزلج. ولكن هذا ليس عذرًا لمن لديه دافع حقيقي، هل تذكر دورة الألعاب الأوليمبية عام ١٩٨٨ وفريق الزلاجات الجامايكى؟ فقد كانوا يجيدون الرياضات التكيفية وجهزوا زلاجتهم بعجلات ليتدربوا فى موقعهم الاستوائي، إن ما يتذكره الجميع بشأنهم هو شجاعتهم وإحساسهم بالمتعة والمرح، وليس أن ترتيبهم جاء الأخير فى السباق. وبعدها بست سنوات فى ليلهامر أنهوا السباق وجاءوا فى المقدمة متفوقين على فريقى الولايات المتحدة الأمريكية فى سباق الزلاجات الرباعية.

نقترح فى القائمة التالية الكثير من الطرق المتنوعة للاستمتاع بالرياضات والنشاط البدنى خارج ساحة الألعاب الرياضية الجماعية المتعارف عليها. لا يوجد سحر فيما يتعلق بهذه القائمة، فهى تشمل أنشطة عادية معروفة.

إن ما نريد أن نطبعه فى ذاكرتك هو أن الإمكانيات - وهى كثيرة - موجودة بالفعل وأنه يجب ألا تهمل الأنشطة الموجودة بشكل واضح عندما تخطط للبحث عن الاسترخاء والاستجمام البدنى. والأطفال يستطيعون أن يفعلوها، فهذه الأنشطة قد تمنح طفلك فرصة أكبر للنمو والإنجاز عندما يقوم بالمثابرة ليؤديها حده، وبالتالى تزيد من فرصك فى النجاح والحماس. ألا يعد هذا نجاحاً فى سباق الحياة على الرغم من كل شىء؟

رياضات الماء

- السباحة: دروس سباحة، فريق سباحة، السباحة الإيقاعية، الإيروبكس المائى للأطفال.
- الغوص.
- ركوب الأمواج / ألواح التزحلق على الماء البلاستيكية الصغيرة.
- التجديف سواء على قارب أو طوف.

رياضات المرح على العجلات

- الدراجة الكبيرة.
- الدراجة الثلاثية.
- الدراجة ذات العجلات التدريبية (عجلتان صغيرتان يتم تثبيتهما على جانبى العجلة الخلفية لضمان الثبات عند التدرب عليها).
- الدراجة الثنائية.
- الدراجة الهوائية التى يقودها فردان يجلسان خلف بعضهما.
- دراجة القدم (السكوتر).
- زلاجة - بأربع عجلات أو الزلاجة ذات العجلات المتوالية.
- لوح التزلج.

رياضات المضرب

- التنس.

- الراكيت.
- كرة اليد.
- تنس الريشة.
- البينج بونج (تنس الطاولة).

رياضات التركيز على الهدف

- البولينج.
- الجولف.
- رياضة الجولف المصغرة (البوت-بوت).
- رمى الأقواس.

رياضات الركض / المشى / القفز

- مسابقة تشمل الثلاث رياضات معاً أو رياضتين فقط.
- الهرولة.
- الترامبولين.
- السير على الأقدام.

رياضات الجليد

- التزلج نحو سفح التل.
- التزلج عبر القرى والغابات.
- التزلج على الجليد باستخدام لوح.
- التزلج على المنحدرات.
- المشى على الثلج.
- التزلج على الجليد.

رياضات القتال

- التاى شى، التايكوندو، الكاراتيه، الجودو، الأيكيدو، الملاكمة، الكابويرا.

رياضات الفروسية

- ركوب الخيل.
- روديو الأطفال.

- أنشطة للعب
- القفز باستخدام الحبل.
- قذف الكرة فى الهواء.
- الهولاهوب.
- كرة السرعة.
- عصا القفز.
- الجايلاى (لعبة تشبه كرة اليد) أو لعبة الكراسى المتحركة.
- الهوكي.
- الفريسبى.

أنشطة الفصل

- الرقص النقرى.
- الباليه.
- الهيب هوب أو الرقص الشعبي.
- الجاز أو الرقص الحديث.
- اليوجا.
- الرقص بالعصا.
- الجمباز / التشقلب.

الفصل ٢

حدود عالمى

استراتيجيات واعتبارات التواصل واللغة

إن حدود لغتى تعنى حدود عالمى.

لودفيج فيتجينشتاين

هل هى فى العين؟ فكر للحظة كيف يستطيع الأطفال العاديون بسهولة أن يلفتوا انتباهنا بواسطة نظرة العين والإشارة بها، لذلك من المفهوم أننا نعتبر مثل هذا النوع من التواصل أكثر طريقة وضوحًا فى التعبير عن الاهتمام، بشيء أو شخص ما. ومع ذلك فإن الغالبية العظمى من الأطفال المصابين بالتوحد يواجهون صعوبة فى التعبير عن هذا الاهتمام، حيث إن أنظمتهم الحسية التى تكون فى حالة تحد دائم من الممكن أن تتعارض مع المعالجة البصرية ولا تستطيع أنظمتهم الحركية أن تقوم بالتخطيط والتنسيق والتنفيذ بطريقة تنتج عنها النظرة أو الإيماءة للأشياء التلقائية.

والمقصود هنا هو: نحن لا نستطيع أن نعتمد على ما يفعله أو لا يفعله الأطفال المصابون بالتوحد من "واقع حركاتهم" كمؤشر دقيق لاهتماماتهم وأفكارهم ومشاعرهم الداخلية.

فى حالة غياب نظرة العين أو الإشارة، يجب أن نبحث عن دلائل أخرى تشير إلى الاهتمام، قد تكون لمحة أو نظرة خاطفة فى اتجاه شيء ما، أو قد تكون صرخة فرح، أو جزءًا معينًا من شريط فيديو يقوم الطفل بتشغيله مرارًا وتكرارًا. قد تكون هذه الإشارة بسيطة (وصامتة) كالالتفات بالرأس فى كل مرة يتم فيها ذكر شيء مثير للاهتمام، وعندما نلاحظ ونستمع بانتباه، سوف نستطيع أن نرى محاولتهم للتعبير عن الاهتمام وأن نكشف الدلائل التى تخبرنا بما يجب أن نعتبره صحيحًا ونستجيب له ونعلمه للطفل.

فقط اسأل: عاد ابنى البالغ من العمر أربع سنوات - والذى يستطيع بالكاد النطق أو التحدث - من مدرسته التمهيدية (والتى كانت عبارة عن فصل دراسى لتعليم الأطفال التواصل الاجتماعى المتكامل) ذات يوم وقال:

"ألاتريدين معرفة شيء ؟".

أجبته قائلة: "نعم، بالطبع"، وكنت مسرورة لأنه من الواضح أنه كان سيعرض شيئًا تعلمه فى المدرسة من تلقاء نفسه.

"ألاتريدين معرفة شيء يا أمى ؟".

فقلت بحماس: "نعم، نعم، أريد أن أعرف شيئًا".

"ألاتريدين معرفة شيء ؟"وأخذ ابنى يكرر هذا السؤال خلال حديثه معى وقد أعياه التكرار، لأننى من الواضح لم أكن أعطى الإجابة "الصحيحة"، وأخيرًا قال وقد تملكه قدر كبير من الكبرياء والفخر: "حسنًا، عندما تريدين معرفة شيء، فقط اسألينى! ".

نحن ننسى أن "نسأل" الطفل بلغة محدودة، ربما بسبب افتراضنا الخاطئ جزئيًا بأنه لا يستطيع أن يخبرنا بشيء، أو الأسوأ من ذلك، افتراضنا بأن ليس له رأى أو تفضيل.

فقط اسأل - يتعلم الطالب المصاب بالتوحد بطرق قد لا تكون عادية أو شائعة. لذا دعوه يساعدكم فى عملية التدريس أيها المعلمون. اسألوه عن الطريقة التى يشعر بأنه سيتعلم أفضل بواسطتها، واستمعوا إلى إجابته (والتى قد لا تكون شفوية). هل يفضل التعلم عن طريق القراءة أم الكتابة ؟ بواسطة العمل مع زميل له؟ من خلال الرحلات الميدانية، أو من خلال ممارسة أنشطة مثل تجارب العلوم، أو المشروعات الفنية، أو ألعاب الألواح مثل الطاولة والشطرنج؟

عندما نطلب من الطفل أن يفكر فى الكيفية التى يريد أن يتعلم بها، وفيما يساعده على التعلم، فإنه بذلك يأخذ خطوة باتجاه قبول جزء من المسئولية فيما يتعلق بتعليمه. ومثل هذا الإدراك يمكن أن يكون مشجعًا له.

هل تسمع ما أسمعه ؟ عندما يكون الطفل مصابًا بضعف فى اللغة، يجب أن يتم اختبار السمع لديه لاستبعاد وجود أى مشاكل فسيولوجية. فقد يواجه الطفل المصاب بالتوحد صعوبة عند خضوعه لاختبار القبول العادى الذى تعده المدرسة، حيث يضع الطالب سماعات على أذنيه ويطلب منه أن يرفع يده استجابة لسماعه لدرجات مختلفة من الصوت. قد لا يفهم الطفل التعليمات، ويقوم بكل بساطة بأخذ إشارات بصرية من الأطفال الآخرين الموجودين حوله، فيرفع يده عندما يرفعون أيديهم، أو قد يرفع يده بشكل عشوائى فى محاولة منه لإعطاء الاستجابة المتوقعة.

قد ترغب فى استشارة طبيب أطفال متخصص فى مشاكل السمع وتقييم ضعف السمع لدى الأطفال، ويكون مثل هؤلاء المتخصصين حاصلين على درجات الماجستير أو الدكتوراه ويخضعون لعملية تأهيل مماثلة لتلك التى يخضع لها إخصائيو أمراض النطق. ابحث عن إخصائيين حاصلين على مؤهلات من الجمعية الأمريكية للسمع واللغة والنطق (CCC-A)، أو أفراد من الأكاديمية الأمريكية لعلم السمع (F-AAA).

هناك عدة أنواع مختلفة من الاختبارات مبنية على أساس العمر الزمنى والتطورى للطفل. ويستطيع إخصائى مشاكل السمع أن يعمل مع طبيبك والمعلم وكذلك مع إخصائى أمراض النطق واللغة لتحديد الخيارات المناسبة بالنسبة للاختبارات؛ حيث يمكن تعديل اختبارات الاستجابة السلوكية. مثل الاختبار الذى تم وصفه أعلاه ليناسب الأطفال الصغار كالرضع. تقيس اختبارات مثل اختبار الاستجابة السمعية لعنق الدماغ (ABR) أو اختبار الانبعاثات السمعية للأذن (OAE) (اختبار يقيس استجابة الأذن الداخلية للصوت) مدى استجابة العصب الموجود فى الأذن. ويقيس اختبار قياس ضغط الهواء على طبلة الأذن حركة طبلة الأذن، كما يعتبر مفيدًا فى اكتشاف مشاكل مثل وجود سائل خلف الأذن.

إنها أكثر من مجرد لوحة مفاتيح: تعتبر التكنولوجيا المساعدة (AT) من الخدمات المنصوص عليها فى القانون الفيدرالى الأمريكى لذوى صعوبات التعلم (IDEA) والتى تساعد الطلاب المصابين بالتوحد على تحقيق الأهداف والنتائج التى لم يكن من الممكن الحصول عليها مسبقا بسبب قدراتهم المحدودة فيما يتعلق باللغة والتواصل مع الآخرين. إن استخدام وسيلة تكنولوجية مساعدة مثل لوحة مفاتيح للتواصل أو جهاز كمبيوتر أو منتج من منتجات ديناڤوكس (أكبر شركة تقوم بإنتاج حلول تكنولوجية للأفراد الذين يعانون من صعوبات فى التعلم والتواصل مع الآخرين) ليس هو الهدف فى حد ذاته. بل إن الهدف هو استخدام استراتيجية دعم ومساعدة للطفل لها علاقة بمشكلته وتغطى كل جوانب حياته.

ما نوع الاستراتيجيات والتكنولوجيا التى قد تكون مفيدة بالنسبة لطالب معين؟ طبقًا لموقع www.closingthegap.com، وهو موقع مفيد يضم الكثير من المعلومات عن التكنولوجيا المساعدة، قد يقوم المتخصصون بطرح الأسئلة التالية على أنفسهم عندما يقومون بتقييم مدى ملاءمة وسيلة تكنولوجيا لطفل ونشاط معينين:

- ما المتوقع من زملاء الطفل فى الفصل أن يفعلوه فى هذا النشاط؟
- ما المتوقع أن يفعله الطفل المصاب بالتوحد؟
- ما أهداف التعليم المرجو تحقيقها من هذا النشاط؟
- ما أفضل طريقة يستطيع بها هذا الطالب بالذات الحصول على المعلومات، أى ما أسلوبه فى التعلم؟
- كيف نستطيع التحقق من أن عملية التعلم قد تمت بالفعل؟

- ما نقاط القوة الموجودة لدى الطالب وكيف نستطيع استخدامها فى هذا النشاط؟

إذا كنت تعتقد أن التكنولوجيا المساعدة قد تفيد طفلك المصاب بالتوحد، اطلب من إدارة مدرسة الطفل أن تقوم بتقييم وسائل التكنولوجيا المساعدة لتقرير أفضل وسائل المساعدة والأنظمة التى يمكنها أن تساعد طفلك للنجاح فى بيئته التعليمية.

انتبه من فضلك: عادة ما ننسى، نحن الكبار، أن نقوم بلفت انتباه طفل قبل أن نبدأ فى التحدث إليه أو عند بدء محادثة معه، فتطير الكلمات من أفواهنا ونتوقع من أطفالنا أو تلاميذنا أن يفهموا أننا نتحدث إليهم، والأطفال المصابون بالتوحد يفتقرون إلى مهارات الإشارة الاجتماعية بوجه عام، وهكذا يكون لزامًا علينا أن نقوم بلفت انتباههم قبل بدء أية محادثة معهم، جرب هذه الأفكار البسيطة لتساعدك على ذلك:

- حرك جسدك لتصبح فى مستوى الطفل. اذهب إليه، أو اجلس، أو انحن أو اجلس القرفصاء ليصبح وجهك فى مستوى عين الطفل.
- اخلق الانتباه لدى الطفل. اقترب منه جسديًا إذا كان يتحمل ذلك أو ضع نفسك فى خط رؤية الطفل حتى إذا كان ذلك يعنى أن تقوم بتحريك مقعده أو مقعدك، راقب الطالب حتى يقوم بضبط وضعيته بالنسبة لك. وكن على وعى بأن هذا لا يعنى بالضرورة وجود تواصل بصرى بينكما. قم ببعض الحركات. حتى لو وصل بك الأمر إلى حد السذاجة؛ واستخدم خدعًا بصرية.
- اجعل الطفل يعلم أن ما سيأتى لاحقًا يستحق انتباهه، يمكنك أن تفعل ذلك باستخدام تلميح لفظى أو بصرى بسيط. ربت على كتفه أو ذراعه وأنت تنطق باسمه أو كلمة أو عبارة تمهيدية مثل: "اسمع"، "انظر"، "انظر إلى".
- استخدم الإيماءات ولغة الإشارات الجسدية بشكل له معنى. تجنب التلويح بيديك فى الهواء بينما تتحدث، واستخدم الإيماءات وحركات الجسم بشكل بطىء وواضح أثناء الحديث وأنت تتكلم حتى يتوفر للطفل الوقت الكافى ليقوم بعملية الربط بين الحركة والكلمة.

اقفز مباشرة: عادة ما يكون الأطفال المصابون بالتوحد مستغرقين جدًا فى أفكارهم لدرجة أنهم يبدءون محادثة من منتصفها، وبالتالى يكون من الصعب على المستمع أن يفهم ما يقولون، فمثلاً قد يبدأ الطفل قائلاً: "وكانت هناك فتاة ترتدى فستانًا أخضر، جميلة جدًا ثم دخل ضفدع!". يحدث ذلك لأن هؤلاء الأطفال يفتقرون إلى مهارات نظرية العقل؛ فهم يفترضون أن المستمع يعرف مسبقًا ما يفكرون فيه، وبالتالى يستطيع أن يفهم الأجزاء الناقصة من المحادثة.

ما عليك فعله: تحقق بدقة وصبر مما يريد أن يقوله الطفل، اسأله: "ما الذى تتحدث عنه؟ ماذا حدث؟ هل هو كتاب، أم فيلم ، أم حقيقة ؟ هل حدث بالأمس أم اليوم؟" ادفع الطفل للعودة إلى بداية الفكرة ، ولكن ضع فى اعتبارك أن هذا قد يكون محبطًا جداً بالنسبة للطفل. فقد لا يرغب فى العودة إلى البداية، أو قد لا يكون متأكدًا من أنه يعرف أين هى.

خلاصة القول هى إن الطفل لا يعرف ما الذى يعلمه المستمع أو لا يعلمه بخصوص ما يتحدث عنه، لذا قاوم الرغبة فى أن تقول أو تفكر قائلاً: " حسنًا، مهما يكن " وتواصل الحديث، لا تدعه "يفلت" عندما يقوم باستعمال أفكار عشوائية بدلاً من محادثة مفهومة.

زوده باللغة: إليك هذا السيناريو الذى قد يكون مألوفًا بالنسبة للكثير من الآباء والمعلمين، يستطيع الطفل أن ينطق بوضوح أول وآخر كلمة من جملة ما، ولكن ذلك لا يسرى على الكلمات الموجودة فى وسط الجملة فتكون غير مفهومة، ومثال ذلك أن ينطق الطفل الجملة التالية: " القطة ـ آه ـ دو ـ نى دورن ـ نى بونت السور " وهو يقصد أن يقول: " القطة ركضت وقفزت فوق السور". أو قد يقول ببساطة: " أنا آه–آه– أذهب آه–آه المتجر"، وهو يقصد أن يقول: " أنا أريد أن أذهب إلى المتجر"، فى كلا المثالين يعرف الطفل أنه يجب إضافة المزيد من الكلمات ولكنه لا يستطيع التوصل إليها، ولذلك يقوم بوضع "إشارة" مكان هذه الكلمات.

ما عليك فعله: زود الطفل باللغة، قل له مثلاً: "أوه، أنت تريد أن تذهب إلى المتجر!".

لعبة المفردات اللغوية: العب هذه اللعبة فى غرفة شبه مظلمة. أعط الطفل أو الأطفال مصباح إنارة واجعلهم يقوموا بالعثور على الأشياء أو الكلمات وتسليط ضوء المصباح عليها عندما تقوم بنطق أسمائها.

الانتقال إلى مستوى أعلى من مستوى الكلمات المفردة: يتحدث "شيلى" بجمل مكونة من كلمة واحدة مثل "كوب"، ولمساعدة "شيلى" للانتقال إلى مستوى أعلى من نطق هذه الكلمات المفردة، قم بتشكيل الجملة التى يقصدها الطفل كاملة:" أنا أريد الكوب"، واجعله يكررها وراءك.

تدريب : اختر صورة للتحدث عنها. يمكن أن تكون هذه الصورة لك أو مأخوذة من كتاب أو مجلة. اجعل الطفل يصف شيئًا فى الصورة، وتبادلا الأدوار فى إضافة المزيد والمزيد من التفاصيل. قد تبنى المحادثة شيئًا على غرار:

صبى.

صبى معه كرة.

كرة الصبى ذات لونين أبيض وأسود.

الصبى يلعب كرة القدم بالكرة ذات اللونين الأبيض والأسود.

يقوم الطفل بركل كرة القدم.

يرتدى الطفل الذى يقوم بركل الكرة قميصًا أخضر.

إنه يرتدى قميصًا أخضر؛ لأن فريقه يدعى فريق التنانين.

إن رقمه الثالث فى الفريق.

يلعب فريق التنانين بالخارج الآن.

إنه يوم مشمس.

إن السعادة تبدو على وجهه.

قد ترغب فى عمل ملف يحتوى على عدد من الصور ليختار منها الطفل عندما يقوم بهذا التدريب. ارجع لكل صورة أكثر من مرة حتى يبنى الطفل على المحادثات السابقة، وعليك أن تكون صبورًا، حيث إن عملية الانتقال من الوصف بكلمة واحدة إلى الوصف باستخدام فقرة كاملة قد تستغرق شهورًا وربما سنوات.

استراتيجيات بصرية: إن معظم الأطفال المصابين بالتوحد يتعلمون عن طريق البصر والرؤية، أى أنهم يفهمون ما يرونه بسهولة أكثر عما يسمعونه. غير أن الغالبية العظمى من تفاعلاتنا التعليمية والاجتماعية تحدث من خلال النطق والتواصل الشفهى، مما يؤدى إلى ظهور الكثير من الفرص لقطع هذا التواصل يوميًا.

إن إكمال التواصل الشفهى باستخدام أدوات بصرية من الممكن أن يفيد فى هذا الشأن، ولكن ما الأدوات البصرية ؟ طبقًا لما جاء على لسان "ليندا هودجدن" فإن استراتيجية التعليم البصرية فى مجال مرض التوحد تعنى أى شيء يستطيع الطالب أن يراه مثل: الجداول البصرية، ألواح الاختيار، شرائط التواصل، قواعد الفصل الدراسي، التعليمات المكتوبة خطوة خطوة، وحتى حركات الجسد. كل هذا من الممكن أن يقوم بإحداث فارق جوهرى فى قدرة الطالب للمشاركة بنجاح سواء فى المدرسة أو المنزل، وتساعد الأدوات البصرية الطلاب فى معالجة اللغة، وترتيب تفكيرهم وتذكر المعلومات، كما يمكن أن تساعدهم أيضا فى تعلم التفاعل الاجتماعى الملائم والسلوك الإيجابى.

وتعتبر الجداول البصرية والتقاويم هى أكثر الأدوات البصرية شيوعاً فى الاستخدام مع الأطفال المصابين بالتوحد، وهى تتراوح ما بين البسيط إلى المعقد، ويمكن استخدامها فى جميع البيئات (مثل الفصل / صالة الألعاب الرياضية / قاعات الموسيقى، فى العلاج المهنى أو علاج النطق، فى البيت أو دار العبادة .... إلخ). وفوائد استخدام الجداول البصرية كثيرة منها:

- توضح الجداول البصرية أن الأنشطة تحدث خلال فترة معينة وتساعد الأطفال فى فهم فكرة التسلسل.
- تنبه الجداول البصرية الطلاب لأى تغييرات تحدث فى روتينهم اليومي.
- تعتبر الجداول البصرية فعالة فى مساعدة الطالب فى الانتقال باستقلالية بين الأنشطة والبيئات ؛ إذ تريه المكان التالى الذى عليه أن يذهب إليه.
- تقلل هذه الجداول من مستوى القلق لدى الأطفال المصابين بالتوحد، وبالتالى تقلل من احتمالات ظهور سلوكيات قد تتحدى هؤلاء الأطفال وذلك عن طريق توفير هيكل أو إطار منظم للطالب يقوم من خلاله بترتيب الأحداث اليومية والأسبوعية والتنبؤ بها.
- تساعد هذه الجداول أيضاً على زيادة الحافز لدى الطالب لإكمال الأنشطة غير المرغوبة التى تقل وذلك عن طريق وضع أنشطة أكثر تفضيلاً لديه، بحيث تتعاقب مع الأنشطة الأقل تفضيلاً بالنسبة له فى جدوله البصرى بشكل استراتيجي.
- يمكن دمج التفاعلات الاجتماعية للطالب فى جدول يومى مثل: عرض عمل

أتمه بنفسه على المعلم، قول مرحبًا ومع السلامة، مناشدة من فى مثل عمره أن يلعب معه.... إلخ.

- بالنسبة للطلاب العاجزين عن النطق، يمكن أن يكون الجدول البصرى طريقة لتقديم رموز يستطيعون استخدامها كشكل بديل للتواصل، فمن خلال الاستخدام المنتظم للجدول، يستطيع الطالب أن يبدأ فى الجمع بين الرموز المقدمة له وبين الأنشطة التى يمارسها.

كيف تقوم بعمل جدول بصرى ؟

١. قرر من سوف يستخدم الجدول: عدة أشخاص (فيما يعنى إعداد جدول عام) أم طفل واحد؟
٢. قم بتقسيم اليوم أو النشاط إلى أقسام وأعط كل قسم اسماً.
٣. اختر النظام البصرى الذى سوف تستخدمه وذلك بناءً على مستوى التمثيل الرمزى بالنسبة للطفل.
٤. فكر كيف ومتى سيتم استخدام الجدول، واختر شكلاً مناسباً له، فجدول سيستخدمه الكثير من الطلاب سيكون أكبر على الأرجح وسيتم تعليقه على حائط، أما الجدول الذى سيستخدمه طفل واحد، فقد يكون فى حجم طاولته المدرسية أو حتى أصغر ليتناسب مع حجم دفتره الدراسى ويستطيع حمله معه.
٥. اختر مواد بصرية متعلقة بالنشاط أو اليوم وقم بعمل الجدول.
نصيحة: عليك أن تقوم بوضع بندين على الأقل فى الجدول فى نفس الوقت حتى يبدأ الطالب فى استيعاب فكرة أن الأحداث والأنشطة تحدث تباعًا بشكل متسلسل، لا بمعزل عن بعضها البعض.
٦. قم بمراجعة الجدول قبل تقديمه للطفل لتتأكد من أنه واضح ومتسلسل ولا توجد به أجزاء ناقصة.
٧. قم بتعليم الطالب كيفية استخدام الجدول، وتأكد من أنه يفهم ما يمثله كل رمز بصرى مستخدم فى الجدول.
٨. قم بالإشارة إلى الجدول كثيرًا لتزويد الطالب بمعلومات عما يحدث، وعما يحدث من تغيرات، وعن أى شيء آخر عليه أن يعرفه.

قبل استخدام ذلك الجدول البصرى: يعتبر استخدام الجداول البصرية مع طفل مصاب بالتوحد أسلوبًا تعليميًا إيجابيًا، فهو يستفيد من تفكيرهم البصرى ويمكنه أن يخفف من الضغط العصبى حتى فى الأطفال الذين تعمل أنظمتهم بشكل أكثر تقدماً. (فكر فى مستوى الراحة الذى يوفره لك جدول التوقيت اليومى أو تقويم الأنشطة)، غير أن جدولاً بصرياً فعالاً يؤدى الوظيفة المرجوة هو أكثر من مجرد وضع عدة صور فى تسلسل ما.

هل قام إخصائى أمراض النطق الخاص بك أو إخصائى التوحد بتقرير مستوى طفلك بالنسبة للتمثيل الرمزى؟ ما الذى يعتبر ذا معنى بالنسبة له. هل هى الصور أم اللوحات أم الكلمات ؟ ثم اجعل معالجاً مهنياً يساعدك على تقرير أفضل كيفية يقوم بها طفلك بتعقب ما يراه، هل يقوم بذلك من أعلى إلى أسفل، أم من اليسار إلى اليمين ؟ كم عدد الأشياء التى ينبغى أن تكون فى الجدول ؟ قد يكون الحد الأقصى لبعض الأطفال ثلاثة؛ بينما قد يستطيع آخرون التعامل مع ستة أو أكثر.

عكازات بصرية: إن تلميذك المصاب بالتوحد يستخدم الآن جدولاً بصرياً للتحكم فى يومه فى المدرسة، وقد رأيت كيف أن ثقته بنفسه قد ارتفعت إلى عنان السماء. وكذلك استقلاله مما يعنى أن الأمور تسير بشكل جيد جدًا لدرجة أنك تعتقد أنه لم يعد هناك للطلاب حاجة للجدول بعد الآن، أعد التفكير فى هذا الشأن. إن الجداول البصرية ليست وسائل مساعدة مؤقتة ليتم التخلى عنها بعد ذلك. بل يجب اعتبارها أدوات تحكم وإدارة تساعد الطلاب على البقاء منظمين وهادئين والاستمرار فى أداء وظائفهم بفعالية. ومثلما تتغير مهارات التمثيل الرمزى لدى الطفل، كذلك يجب أن يتم تغيير شكل الجدول تبعاً لذلك، من الصور إلى الرسومات إلى الكلمات، ومع ذلك فإن استخدام الطالب المصاب بالتوحد للجدول البصرى باستمرار يعتبر مهارة فى غاية الأهمية، فهى تزيد من قدرته على تأدية وظائفه بشكل مستقل خلال حياته. فى المدرسة وفى المنزل وفى المجتمع.

تعبيرى أم استقبالى: تتمثل الوظيفة الأساسية للجدول البصرى فى إعطاء معلومات للطالب. مجسدة من خلال صور أو رسوم توضيحية أو نص. عن سلسلة من الأحداث، إنها أداة تواصل لكونها تساعد الطالب فى فهم الرسائل القادمة من الآخرين. قد تحدث محادثة شفوية، ومع ذلك فإنها تعتبر ثانوية بالنسبة للهدف الأساسى من استخدام الجدول.

تتطلب ألواح الاختيار استجابة تعبيرية، كما يظهر من تعريفها، ولوح الاختيار عبارة عن أداة بصرية ثنائية أو ثلاثية الأبعاد تمثل احتمالات الاختيار. ويمكن استخدام صور أو نص أو أشياء ملموسة. وتعد هذه الألواح فعالة فى إعطاء الطفل المصاب بالتوحد فرصة ممتدة للرد. ففى الظروف الطبيعية، يمكن الرد باختيار لفظى على سؤال مثل: "هل تريد عصيراً أم حليباً؟" فى ثانيتين، ولكن إكمال الرسالة اللفظية برسوم جرافيك تمثيلية واستخدام التمثيل يعطى الطالب المصاب بالتوحد وقتاً إضافياً للتفكير فى الرسالة والنجاح فى الرد عليها.

أعط طفلك وقتاً إضافياً ليتكلم: يعانى الأطفال المصابون بالتوحد فى العادة من تأخر فى الرد، أى أنهم يحتاجون إلى وقت أطول فى الرد على أى كلام موجه لهم مقارنة بالأطفال العاديين، فبالنسبة لهم، تستغرق عملية الاستماع والفهم ثم التكلم عادة وقتاً أطول بينما تحدث هذه العملية عند الأطفال العاديين فى وقت لا يكاد يذكر (واحد على بليون من الثانية). فهم يحتاجون إلى وقت إضافى لصياغة ما يريدون قوله، لا تستعجل وتقوم بتكرار السؤال أو الملاحظة، أو تقوم بإكمال الجمل التى يقولونها بالنيابة عنهم، انتظر وأعطهم بضع ثوانٍ إضافية ليردوا.

إذا كنت متأكدا نسبياً من أنهم يعرفون الكلمة ولكنهم لا يستطيعون قولها، يمكنك أن تزودهم أنت باللغة عن طريق عرض خيار لهم مثل: " هل كنت تقول إنك تريد شطيرة الديك الرومى أم شطيرة زبدة الفول السودانى؟".

قل ما تعنيه، واعن ما تقوله: إن أى شخص يرغب فى أن يكون فعالاً فى تواصله مع الأطفال المصابين بالتوحد عليه أن يضع فى اعتباره أنهم يفكرون بطرق واقعية مجردة خالية من أى ابتكار، وأنهم يميلون إلى التفكير من الخاص إلى العام أكثر من التفكير من العام إلى الخاص، ساعدهم على أن يفهموا العالم من حولهم بشكل أفضل وذلك بإدراك مواضع بالغموض التى دائماً ما تمتلئ بها محادثاتنا، فالكلام المفرط يكون محيراً بالنسبة لطفل يقوم بتحليل كل كلمة ليحصل على المعنى الكامل لحديثك، لذا تكلم بوضوح وبساطة، وتحدث عن أفكار كاملة، واستخدم صيغة الإثبات فى الكلام وليس النفى. إليك بعض الأمثلة:

قل	بدلاً من
هذه صورة كلب.	هذا كلب.
ضع الزهور فى المزهرية.	ضع هذه هناك.
هذه سترة حمراء اللون.	هذه حمراء.
بعد أن تنتهى من واجب الرياضيات، يمكنك أن تأخذ استراحة.	إذا لم تنه واجب الرياضيات، فلن تأخذ استراحة.
من فضلك امش إلى الفصل.	لا تركض فى الردهات.
ضع يديك فى جيبك.	احتفظ بيديك لنفسك (هذا كلام مجازى ولكن بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد، فإنه يفكر قائلاً: فى أى مكان آخر يمكن أن تكون يداى؟)
سنذهب إلى المنزل الآن.	لنذهب.

متعة الترامبولين: يعرف معالجو النطق والمعالجون المهنيون والكثير من الآباء فوائد لعبة الترامبولين (إحدى ألعاب الجمباز وهى عبارة عن قماش سميك جداً مشدود على إطار حديدى مثبت على الأرض، بحيث يقفز الشخص عليها فيرتد إلى ارتفاعات أعلى) التى تساعد الأطفال المصابين بالتوحد على تنظيم مدخلاتهم الحسية وإزالة الضغط الواقع على الطفل عند الحاجة لذلك، كما تعمل على تشجيع تنمية الصوت واللغة لدى الطفل، وحتى مع الأطفال القادرين على النطق، فإن هناك الكثير مما يمكن عمله باستخدام هذه القطعة من القماش التى تسبب الارتداد خلاف القفز. ارسم حروفاً أو أشكالاً على الترامبولين بالطباشير العادى، واجعل الطفل يقفز من حرف أو شكل إلى الحرف أو الشكل الآخر، استمر فى خلق تنويعات تعليمية مرحة، وإليك بعض الاقتراحات:

- اكتب كلمة على الترامبولين واجعل الطفل يقفز من حرف إلى آخر من حروفها لتهجئتها.
- اجعله يقفز من شكل إلى آخر حسب ترتيب مسبق، أو تلقائياً، بينما يصيح هو أو المعالج باسم الشكل.

- اطبع بعض الكلمات على الترامبولين واجعل الطفل يقفز من كلمة إلى أخرى مكوناً عبارة أو جملة.

الكتب الخالية من الكلمات: تعتبر الكتب الخالية من الكلمات مصدراً ثميناً بالنسبة للأطفال الذين يواجهون مشاكل ضعف فى اللغة. قد تكون هذه الكتب ذات طابع سردى أو غير قصصى أو مفاهيمى، وإلى جانب تقديم أو تحفيز فكرة الاستمتاع بالكتب بشكل عام، وتعتبر هذه الكتب أدوات رائعة لبناء اللغة كتابة ولفظاً، وتنمية الحصيلة اللغوية والتفكير النقدى. إن "قراءة" الكتاب تسمح للطفل بخلق قصص، كما أنها تعطى الطفل القوة "ليتحكم" فى أحداث القصة لأن عدم وجود كلمات يجعل تفسيره هو التفسير "الصحيح"، كما يساعد الكتاب على تنمية ثقة الطفل بنفسه بجانب مهارات أخرى، كما يمكن أن يكون هناك أكثر من طريقة واحدة "صحيحة" لرواية القصة إذا اختار الطفل ذلك.

إليك أربع نصائح لتبدأ ذلك:

- تحتوى القائمة التالية على الكثير من أنواع الكتب الخالية من الكلمات. إن بعض الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية ولا يرتاحون مع الكتب ذات السيناريوهات الخيالية أو التى تضم حيوانات أو أشياء تتكلم أو تتصرف كالبشر. وقد تكون الكتب الخالية من الكلمات غير القصصية أو الكتب السردية التى تتحدث عن الحياة الحقيقية للأطفال والحيوانات هى الأفضل بالنسبة لهم، بينما قد يرفض أطفال آخرون الواقعية ويفضلون الخيال وهذا هو سبب أهمية النصيحة التالية.
- استعرض الكتاب بنفسك أولاً قبل أن تشاركه مع طفلك حتى تتأكد مسبقاً من أن محتواه يناسب فئة طفلك العمرية وخبرته فى الحياة ويجذب انتباهه واهتماماته.
- بالنسبة للأطفال الصغار ، نعتبر الموضوعات المألوفة ، مثل السيارات أو الحيوانات الأليفة، هى الأفضل. وكلما تقدموا فى العمر، يمكن تقديم موضوعات يكونون أقل معرفة بها، مثل السفر عبر الفضاء والثقافات الأجنبية، بنجاح أكبر.
- ليس عليك أن تستخدم الكتب طبقاً للفئات العمرية المحددة أسفلها فهى معيار للأطفال الذين يتمون بشكل طبيعى وقد يكون لها علاقة بطفلك أو قد لا يكون لها أية علاقة به.

القراءات المقترحة

The Patch Work Farmer للمؤلف كريج ماكفارلاند براون.

يناسب جميع الأعمار.

The Mystery Of The Giant Footprints للمؤلف فيرناندو كران.

يناسب الأطفال فى سن ما قبل المدرسة.

Beach Day للمؤلفة هيلين أوكسينبري.

من ١٨ شهراً ـ ٣ سنوات.

Tabby: قصة مصورة للمؤلف أليكي.

من ٢ ـ ٥ سنوات.

Do You Want To Be My Friend ? للمؤلف ايريك كارل.

من ٢ ـ ٥ سنوات.

I Can't Sleep للمؤلف فيليب دوباسكيير.

من ٢ ـ ٥ سنوات.

Moonlight للمؤلف جان أورميرود.

من ٢ ـ ٥ سنوات.

Mouse Numbers للمؤلف جيم أرنوسكي.

من ٣ ـ ٦ سنوات.

Amanda's Butterfly للمؤلف نيك بتروورث.

٣ سنوات فأكثر.

Truck للمؤلف دونالد كروز.

من ٣ ـ ٦ سنوات.

Pancakes For Breakfast للمؤلف تومى ديباولا.

من ٣ ـ ٦ سنوات.

A BOy, A Dog And Frog للمؤلف ميرسر ماير.

من ٣ ـ ٦ سنوات.

Picnic للمؤلفة إيميلى أرنولد ماكولي.

من ٣ ـ ٦ سنوات.

Look، Look، Look، للمؤلفة تانا هوبان.

من ٣ ـ ٧ سنوات.

10 Minutes Till Bedtime للمؤلفة بيجى راثمان.

من ٣ – ٦ سنوات.

Dinasour، للمؤلف بيتر سيس.

من ٣ – ٦ سنوات.

You Can't Take a Balloon Into The Metropolitan Museum للمؤلفة جاكلين بريس فايتزمان.

من ٣ – ٨ سنوات.

The Bear and The Fly للمؤلفة بولا وينتر.

من ٣ – ٦ سنوات.

The Bear للمؤلف رايموند بريجز.

من ٤ – ٨ سنوات.

Building للمؤلفة ايليشا كوبر.

من ٤ – ٨ سنوات.

Good Dog, Carl للمؤلفة ألكسندرا داي.

من ٤ – ٨ سنوات.

Shrewbettina's Birthday للمؤلف جون جودال

من ٤ – ٨ سنوات.

Good Night, Garden Gnome للمؤلف جامايكل هينترلي.

من ٤ – ٨ سنوات.

ChangEs, Changes للمؤلف بات هوتشينز.

من ٤ – ٨ سنوات.

Rain للمؤلف بيتر سبير.

من ٤ – ٨ سنوات.

Look- Alikes للمؤلفة جوان شتاينر.

من ٤ – ٨ سنوات.

Anno's Journey للمؤلف ميتسوماسا أنو.

من ٥ – ٩ سنوات.

Free Fall للمؤلف دايفيد ويزنر.

من ٥ – ٩ سنوات.

A Day, A Dog للمؤلف جابريل فينسنت.

من ٨ – ١٤ سنة.

إليك ثمانى أفكار للاستمتاع بكتب خالية من الكلمات مع طفلك:

١. انظر أولاً إلى غلاف الكتاب وحاول أن تخمن موضوعه. انظر إلى كل صفحة واسأل الطفل أسئلة عن صلة الصور الموجودة فى الكتاب به.
٢. اطرح الكثير من الأسئلة على غرار: (من، ماذا، متى، أين، لماذا ثم قم بصياغة هذه الأسئلة بحيث تبدأ بكلمة "ترى"، مثل: ترى لماذا هو خائف ؟ ترى ما الذى سيحدث بعد أن تفتح هى الباب ؟ ترى ما الذى يقوله لها ؟
٣. اجعل طفلك يؤلف قصة تتناسب مع الصور (استخدم الإجابات عن الأسئلة التى تبدأ بـ "ترى" كأساس للقصة)، ثم اكتب القصة لتقرأها لاحقاً. ويستطيع الأطفال الأكبر سناً أن يقوموا بكتابة القصة بأنفسهم بتفاصيل أكثر.
٤. اجعل طفلك يقم بتأليف أسماء للشخصيات.
٥. إذا كان الكتاب عبارة عن قصة سردية، فقدم للطفل فكرة التسلسل فى الأحداث عن طريق طرح أسئلة مثل: ماذا حدث أولاً ؟ ماذا حدث بعد ذلك؟ ماذا حدث فى النهاية ؟ تحدث عن كون القصة لها بداية ووسط ونهاية.
٦. استكشف المشاعر والعواطف، اجعل طفلك يحاول أن يحدد مشاعر الشخصيات عن طريق النظر إلى وجوههم ولغة أجسامهم. حاول أن تبنى لديه مفردات عن العواطف مثل: سعيد، حزين، قلق، خائف، فخور، مشمئز، غاضب، خجول، محبط، يشعر بالإثارة، يشعر بالحيرة،..... إلخ، مع مراعاة المفردات التى تناسب سن الطفل.
٧. قام أغلب هؤلاء المؤلفين بإصدار مجموعة كبيرة من الكتب؛ فإذا استمتع طفلك بواحد منها، أحضر له باقى إصدارات المؤلف.
٨. ابحث فى مكتبتك أو فى محل الكتب عن شرائط فيديو لبعض هذه الكتب أو لقصص أخرى خالية من الكلمات، وإليك بعضها:

The Red Balloon

The Remarkable Runaway Tricycle

A Boy, A Dog And a Frog / Frog Goes To Dinner / Frog on His own

The Bear للمؤلف رايموند بريجز

سلسلة كتب أميليا بيديليا

يستمتع الكثير من القراء بسلسلة كتب "أميليا بيديليا" للمؤلفة "بيجى باريش"، حيث يجدونها مسلية. هل أميليا بيديليا فتاة بالغة مصابة بالتوحد؟ إنها بالتأكيد تحتل المركز الأول كشخص يفكر بطريقة واقعية مجردة بلا منازع، حيث تقوم بترجمة الكلمات حرفيًا مثل جملة "draw the curtains in the afternoon" التى قد تترجمها إلى: "ارسم الستائر فى فترة ما بعد الظهر" فى حين أن المقصود هو: "قم بإسدال الستائر فى فترة ما بعد الظهر"، وكذلك تقوم بترجمة "giving Miss Alma a (baby) shower" حرفيًا إلى "إعطاء السيدة ألما دشاً" بدلاً من المعنى المقصود وهو "إقامة حفل هدايا لمولود السيدة ألما".

لقد رأينا أطفالاً اختلفت ردود أفعالهم تجاه "أميليا بيديليا" على الرغم من اشتراكهم فى نفس أعراض التوحد، فالبعض يؤيدها بقوة ويقول: "لماذا تقع فى المشاكل دائماً؟ إنها على حق!"، أما ابن المؤلفة - وعلى الرغم من كونه مفكراً واقعياً بحتاً - فإنه غاضب منها إذ قال: "إنها غبية!". وطفل آخر نعرفه يعانى من نفس درجة الأعراض كمريض بالتوحد يجد أن الدعابة الجسدية مثيرة للضحك، ومثال ذلك رد فعل "أميليا" عندما تتلقى أمرًا "بتغيير المناشف الموجودة فى المرحاض"، حيث تقوم بقطعها. ومثل هذا الطفل عليه أن يتوقف ويفكر مرتين قبل أن يدرك المعنى المزدوج لهذه العبارة. الخلاصة أنه لا يوجد تفسير "صائب" لأفعال "أميليا بيديليا". فإذا أعجب بها طفلك فدعه يستمتع. وإذا لم تعجبه، فابحث له عن قصص أخرى.

البيئة تستطيع أن تؤثر على تنمية النطق والكلام: نحن نتعلم الكثير من كلامنا عن طريق التقليد، والطفل الذى لا يتواجد عادة بالقرب من أفراد يتحدثون، سوف تنمو لديه مهارة الكلام والنطق ببطء أكثر، بالإضافة إلى أن وضع هؤلاء الأطفال فى فصول تعليمية خاصة بمعزل عن نظرائهم من الأطفال العاديين قد لا يوفر لهم فرصاً كثيرة لتشكيل اللغة وتعلمها كما يحدث مع نظرائهم من الأطفال العاديين، لذا يجب على الآباء ومتخصصى اللغة أن يبحثوا بنشاط أكبر عن منافذ أخرى للطفل يتواجد

من خلالها مع أطفال عاديين من نفس فئته العمرية تنمو لديهم مهارة الكلام بشكل طبيعى.

نصائح لتشجيع تنمية مهارة الكلام والمحادثة لدى الطفل : تعتبر المواظبة على وجود الطفل فى بيئة غنية باللغة من يوم إلى آخر واحدة من أفضل الطرق التى يستطيع الآباء والمعلمون من خلالها أن يشجعوا تنمية مهارة النطق والكلام والمحادثة لدى الطفل، وإليك بعض الطرق البسيطة لعمل ذلك:

- أرسل إلى معلم طفلك أو إخصائى النطق الخاص به رسالة كل يوم اثنين تكتب فيها ثلاثة أشياء قام بها طفلك خلال العطلة الأسبوعية، واطلب منهم أن يجعلوا الطفل يشترك فى محادثات حول هذه الأشياء.
- قم بإجابة طفلك فى كل مرة يتحدث إليك فيها ليعلم أنك تقدر بكل شىء يقوله، واحرص على النظر إليه عندما تتحدث معه.

نصيحة: افعل ذلك أيضاً مع الطفل الذى لا ينطق كلاماً مفهوماً. إليك هذه القصة كمثال: "لقد عملت مع طفل كان يصدر أصواتاً مراراً وتكراراً دون أن ينطق كلمات، حاولت إسكاته بطرق مختلفة ولكن دون جدوى. لذا حاولت أن أكرر الأصوات التى يصدرها، عندها نظر إلىّ وسكت، فسألت المتخصصين عما إذا كان هذا التقليد - فى رأيهم - نوعاً من السخرية والاستهزاء بالأصوات التى يصدرها؟ ولكنهم أكدوا لى سريعاً أن الوضع لم يكن كذلك، فالأرجح أن يكون الطفل قد اعتقد أننى أستمع إليه، وأؤكد له أننى قد سمعته، أتمنى ذلك لأنه عادة ما يفيد".

- بالنسبة للطفل الذى يطرح سيلاً متواصلاً من الأسئلة، فإن تكرار نفس السؤال وطرحه عليه مرة أخرى قد يجعله يتوقف، خاصة إذا كان يعرف الإجابة ومثال ذلك: الطفل: "هل سنذهب إلى حصة التربية البدنية؟". الأب: "آرون، هل سنذهب إلى حصة التربية البدنية؟". الطفل: "نعم!".
- أو قم بقطع سيل الأسئلة عن طريق استخدام استراتيجية بصرية: ارسم ثلاثة مربعات على ورقة ثم قل للطفلة: "يمكنك أن تسألينى هذا السؤال ثلاث مرات"، وعندما تسأل: "هل سنقرأ كتاب "شبكة شارلوت" اليوم ؟" فأجبها قائلاً: "نعم، لقد قمت الآن بسؤالى مرة واحدة". وأريها أنك تقوم بشطب مربع، وعندما تصل للمرة الثالثة قل لها: "حسناً، ها قد سألتنى ثلاث مرات والآن لن نتكلم عن هذا الموضوع مرة أخرى"، ثم قم

بتغيير الموضوع وتحدث عن شيء آخر.

- يعتبر الغناء كلاماً، فإذا كان طفلك يتعلم الأغانى بسهولة، استخدم نقطة القوة هذه لديه لتنمى مهاراته اللغوية. تكلم معه عن أى كلمات جديدة فى الأغنية قد لا يفهمها. ساعده على أن يقوم بتمييز الكلمات التى لا معنى لها عن الكلمات التى لها معنى حقيقي.
- لا تصحح له قواعد اللغة أو النطق بشرحها له، فقط قم بصياغة الجملة بشكل صحيح. ومثال ذلك: الطفل: "هو لم ذهب إلى المتجر". الأب: " لا، هو بالتأكيد لم يذهب إلى المتجر".

احذر من استخدام العبارات الاصطلاحية فى كلامك : العبارة الاصطلاحية هى عبارة مكونة من كلمات لا تستخدم بمعناها الحرفى، مثال ذلك: "That is the way the cookie crumbles" أى "هكذا وقعت الكارثة ولم أستطع منعها". واللغة الإنجليزية الدارجة تتضمن الآلاف من العبارات الاصطلاحية وهى كثيرة لدرجة أنك قد لا تكون على وعى بأنك تستخدمها، وتعتبر هذه العبارات الاصطلاحية غير مفهومة بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد ويفكر بطريقة واقعية مجردة، فالصورة التى يرسمها فى خياله لدى سماعه عبارات مثل: "لقد كسر قلبي" أو "أنت تلعب بالنار" تكون مزعجة على الأرجح.

العبارات الاصطلاحية الأمريكية:

إن العبارات الاصطلاحية الأمريكية تملأ مجلدات، ولكن إليك الشائع منها فقط لمساعدتك لتصبح على دراية بمدى انتشارها فى المحادثات:

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الحيوانات:

أخبرتنى عصفورة صغيرة، أنت فى عرين الأسد، هل أكلت القطة لسانك ؟، الطائر الذى يصل أولا يحصل على الدودة، اغرب عن وجهى. إنه يركض كدجاجة قطعت رأسها، طائر فى اليد أفضل من اثنين على الشجرة، قطة خائفة.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها أجزاء الجسم:

لقد كلفنى ذراعاً وقدماً، لقد جعل دمى يغلي، أنا جائع لدرجة أنه يمكننى أن ألتهم حصاناً، أنت تسحب قدمي، اكسر ساقاً، كانت عيناه ستقفزان من رأسه، اجعل عينيك

مفتوحتين، هز قدمك، أنا أرى النور، لا تدس أنفك فيما لا يعنيك.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الملابس:

فى رمية قبعة، (للإشارة إلى فعل شىء بدون تردد)؛ لم يرتد سوى حلة عيد ميلاده (للدلالة على التجرد من الملابس)؛ كان هذا تحت الحزام.

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الألوان:

شحب وجهه (أى حزين)، إن له عيناً صفراء (أى شخص حسود)، يبدو لى أبيض وأسود (بمعنى أن الأمر واضح)، تحول وجهها إلى اللون الوردى عندما أعطاها الدعوة (أى شعرت بالخجل)، احمر وجهه (للدلالة على الغضب)، لدى العمة جين إبهام أخضر اللون (بمعنى قادرة على العناية بالنباتات حتى تزدهر).

عبارات اصطلاحية يستخدم فيها القلب:

قلب كبير، عن ظهر قلب، أخسر قلبي، من أعماق قلبي، من كل قلبى.

استخدام الحروف الأولى من الكلمات:

بأسرع ما يمكن	ASAP
فى الحال	PDQ
أنا مدين لك	IOU
لتكون على معرفة بالأمر	FYI
مع السلامة الآن	TTFN

عبارات اصطلاحية تُستخدم فيها ألفاظ طبية:

سقاه من نفس دوائه، يضع نفسه تحت مشرط الجراح، ارتفعت حرارة الجو، يأخذ دوره فى الأسوأ، البرد ينخر جسدى.

عبارات اصطلاحية يستخدم فيها المال:

رجل جيبه مثقوب (للدلالة على الإسراف)، مال لا يطعم دجاجة، لا ينفق ولو لشراء

دوائه، غارق فى الديون حتى رأسه، الدزينة تساوى قرشاً (دلالة على عدم القيمة)، شحاذ يتصرف كمليونير، رأيك لا يساوى مليمين (لا قيمة له).

عبارات اصطلاحية تستخدم فيها الأرقام:

يضع نفسه فى المرتبة الأولى، رأسان أفضل من رأس واحد، مصيره فى النهاية حفرة عرضها متر فى مترين (دلالة على الموت)، رجل كالقطط له سبع أرواح.

إن العبارات الاصطلاحية هى آخر عنصر فى اللغة يفهمه حديثو العهد باللغة أو من يواجهون صعوبة فى تعلمها ومع ذلك فإنها شائعة الاستخدام فى المحادثات. ومثل هذه العبارات تخلق ارتباكاً وحيرة كبيرين لدى الطفل المصاب بالتوحد. هناك أدوات وأجهزة تعليم متاحة لتساعد الطفل أو الطالب فى التأقلم مع العبارات الاصطلاحية وفهمها، ولكن فى نفس الوقت حاول أن تقللها فى أحاديثك معه، عبر له عما تريد قوله باستخدام كلمات بسيطة وواضحة.

لعبة البحث عن العبارات الاصطلاحية: يوجد نسخ تجارية من ألعاب العبارات الاصطلاحية متوفرة على شبكة الإنترنت، ويتراوح سعرها ما بين ٥,٩٥ دولار و٢٠ دولاراً ويمكن الحصول على مجموعة بطاقات العبارات الاصطلاحية أو I diom Card Set من الموقع التالي: www.didax.com وهى لعبة يمكنك تجربتها دون أن تكلفك الكثير، وهناك طريقة مبتكرة لتعليم العبارات الاصطلاحية (للأطفال من سن ٩ سنوات إلى ما فوق) وذلك عن طريق صنع نسختك الخاصة من أوراق لعب العبارات الاصطلاحية.

المواد المطلوبة: بطاقات فهرس، قلم تحديد، قائمة عبارات اصطلاحية ومعانيها.

١. اكتب عبارة اصطلاحية على بطاقة ومعناها على بطاقة أخرى.
٢. اصنع مفتاحاً للإجابة ليتم استخدامه خلال اللعبة.
٣. غط البطاقات من البلاستيك لحفظها للعب بها مستقبلاً.
٤. أحضر مظروفاً من ورق المانيلا لتحفظها فيها.
٥. اكتب إرشادات شرح اللعبة على الظرف من الخارج.

إليك بعض العبارات الاصطلاحية المقترحة لتستخدمها فى اللعبة (الآلاف منها متوفر على شبكة الإنترنت وفى الكتب):

- اركل الدلو ـ يموت.
- فى السماء السابعة ـ فى غاية السعادة.
- يعرف من أين تؤكل الكتف ـ يفهم ما عليه فعله.
- ذئب فى ثياب حمل ـ شخص يتظاهر بأنه لطيف ولكنه خبيث فى حقيقة الأمر.
- يضع رأسه بين فكى الأسد ـ يحاول أن يجرب شيئاً خطيراً.
- على الحلوة والمرة ـ بمعنى صديق دائم فى السراء والضراء.
- يعض اليد التى أحسنت إليه ـ أن يكون شخص ناكرًا لمعروف شخص أحسن إليه.
- كالمستجير من الرمضاء بالنار ـ ينتقل من ظروف سيئة إلى أسوأ منها.
- السهل الممتنع ـ عمل شيء فى منتهى السهولة.
- هذا الشبل من ذاك الأسد ـ أن يتصرف شخص كوالده أو أن يشبهه.
- يخرج القطة من الحقيبة ـ يفشى سراً.
- ينتظر على أحر من الجمر ـ متلهف لعمل شيء ما.
- يقطف الثمرة قبل أوانها ـ البدء فى عمل شيء قبل الوقت المحدد له.
- يضع على رأسه عمامة ـ يحتال على شخص ما.
- لا يترك شاردة ولا واردة ـ أن يتأكد من أن يتصرف بلياقة.
- بلدة البئر الواحد ـ بلدة صغيرة جدًا.
- يضع رأسه فى الرمل ـ يخشى من عمل شيء ما.
- بيده البركة ـ قادر على زراعة النباتات والعناية بها حتى تزدهر.
- لا تفوته فائتة ـ المبالغة الزائدة فى التركيز على كل شيء يتم قوله وفعله.
- يورده لسانه موارد التهلكة ـ أن يفعل أو يقول شيئاً يمكن أن يوقعه فى المتاعب.

إرشادات اللعبة:

(يمكن أن يلعبها شخصان فقط أو عدة أشخاص)

١. أعط كل لاعب خمس بطاقات.

٢. يقوم الشخص الجالس على يمين الشخص الذى يوزع البطاقات باللعب أولاً.

٣. يقوم كل لاعب بطلب بطاقة من لاعب آخر ليقوم بمطابقة العبارة الاصطلاحية أو المعنى.

٤. على اللاعب أن يقوم بتسليم البطاقة المطابقة إذا كانت بحوزته.

٥. إذا لم تكن هناك بطاقة مطابقة، يتم سحب بطاقة من البطاقات المتبقية وينتقل اللعب إلى الشخص التالى.

٦. عند وجود بطاقتين متطابقتين، يتم وضعهما على الطاولة معاً.

٧. فى نهاية اللعبة، يتم استخدام مفتاح الإجابة للتحقق من صحة البطاقات المتطابقة.

الأفعال المركبة: تشبه الأفعال المركبة فى الإنجليزية العبارات الاصطلاحية فى قدرتها على إثارة تداعيات محيرة أو مزعجة لدى الطفل المصاب بالتوحد، فبدلاً من أن تقول: "I wish You hadn't brought that up" "أتمنى لو أنك لم تقم بإثارة هذا الموضوع". قل: "I don't want to talk about that right now". "لا أريد أن أتحدث عن هذا الآن"، وبدلاً من أن تقول: "لقد قلت إن بإمكانه أن يذهب ولكن كان علىّ أن أسحب قولى هذا". قل: 'I said he could go but i hade to "take it back" بمعنى "قلت إن بإمكانه أن يذهب ولكن كان على أن أقول له لا بعد ذلك". "pass it off" بمعنى يتظاهر أو يزور." "put it off" بمعنى يؤجل أو يماطل. "nod off" بمعنى ينام. "fall through" بمعنى لا يحدث. تذكر: حاول دائمًا أن يظل حديثك بسيطاً وواضحاً.

الألفاظ المتجانسة: الألفاظ المتجانسة عبارة عن كلمتين تنطقان بنفس الطريقة ولكنّ لكل منهما معنى مختلفًا عن الأخرى مثل أثاث وأساس ـ وهذا من شأنه بالطبع أن يحير الطفل ويسبب له الإحباط. قد يكون الحل الوحيد فى هذه الحالة هو تكرار هذه الكلمات بصبر مع مرور الوقت. يمكنك أن تقدم لطفلك كتاباً مثل *The King Who Rained* " للمؤلف "فريد جوين"، والذى يحكى عن فتاة صغيرة تتخيل مثل هذه المشاهد المتضاربة ، حيث كانت تخلط بين كلمتى *Reign* بمعنى يحكم، و *Rain* بمعنى يمطر . فى عبارة "*A King who reign for forty years*" فتخيلت أن الملك "يمطر" منذ أربعين عاماً، وليس "يحكم"، كما فهمت عبارة "*bare foot*" على أنها "قدم الدب" بدلاً من "قدم حافية" لتشابه النطق بين كلمتين *Bare* و *Bear* ، وغير

ذلك الكثير. إذا بدا الطفل مرتبكاً لدى سماعه هذه الألفاظ المتجانسة، ضعها جانباً لفترة من الوقت. فالكثير من الأطفال الطبيعيين لا يكونون جاهزين لتعلم الألفاظ المتجانسة حتى سن التاسعة أو نحو ذلك.

قنوات متعددة للتعلم: قم بتشغيل الحوار المطبوع على شاشة التلفاز لشريط الفيديو الذى يشاهده طفلك، فهذا يدعم مهارة تعلم تهجى الكلمات لديه.

الصور الفوتوغرافية قبل الرسوم: يفهم الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد أن الصورة الفوتوغرافية هى عبارة عن تمثيل بصرى لشخص أو شيء أو مشهد، ولكنه لا يستطيع فهم نفس الصلة بالنسبة لرسم ثنائى الأبعاد، اختر ما يناسب طفلك أو طالبك عندما تستخدم أدوات تواصل بصرية مثل بطاقات الصور أو الجداول البصرية. وعندما يكون الطفل فى مرحلة مبكرة من التعليم، يكون من الحكمة استخدام كاميرا رقمية لالتقاط تلك الصور التى سوف تساعد على تنمية مهارات اللغة والتواصل لدى الطفل.

قصص اللغة التكرارية: يفضل الأطفال المصابون بالتوحد المعرفة المسبقة لما سيقومون به من أنشطة خلال يومهم وكذلك الروتين المألوف، لذا فإن الكتب التى تتكرر فيها الكلمات تمنحهم شعوراً بالقدرة والكفاءة سواء كانوا يقرءونها فعلاً أو يقومون بسرد أحداثها من الذاكرة.

والقصص التى تحوى كلمات متكررة ويمكن استخدامها فى الواقع، تعتبر مفيدة بشكل خاص للطفل المصاب بالتوحد، مثال: تتكرر عبارة "ليس بواسطة الشعر الموجود على ذقنى ذقنى ذقني" فى قصة "*Three Little Pigs*" ولكنها غير مستخدمة فى المحادثات اليومية. وعلى العكس تمامًا من ذلك "بات هوتشينز" فى قصته (رن جرس الباب) يستخدم عبارات ومواقف شائعة بدرجة كافية حتى بالنسبة للأطفال الصغار، بحيث يستطيعون ربطها بالحياة الواقعية.

إليك بعض الأفكار لاستخدام كتب اللغة التكرارية:

- بعد أن تقوم بقراءة الكتاب. مرتين بشكل مبدئى. أخبر طفلتك بأنكما ستتبادلان الأدوار فى قراءة القصة. ابدأ أنت أولاً، وعندما تصل إلى العبارة المتكررة توقف عن القراءة وأشر إلى أن دورها قد حان لتنهى الجملة أو "تملأ الفراغ". استخدم وسيلة بصرية أو ملموسة لتنبهها إلى أن دورها قد حان، إذا كان ذلك ضرورياً، مثل أن تشير إليها بإصبعك أو تربت على يدها برفق.
- قد يحفظ طفلك كتباً كاملة ثم يعيد "قراءتها" لك من واقع ذاكرته، صفق له واثن عليه كما لو كان يقرأ بشكل حقيقى؛ حيث إن هذا قد يشكل جزءًا أساسياً من عملية تنمية مهارة تعلم القراءة والكتابة.
- اختر كتباً بسيطة بشكل نسبى تتكرر فيها الكلمات على الأقل فى البداية، فالقصص التى تتراكم فيها اللغة التكرارية، الكتب التى تتراكم فيها القصص مثل: The Old Woman who Swallowed a Fly قد تكون خيالية أو مخيفة أو محيرة أكثر من اللازم.

القراءات المقترحة:

Who Sank The Boat? للكاتبة باميلا آلان.
Do You Know What I'll Do? للكاتبة شارلوت زولوتو.
King Bidgood's in The Bathtub للكاتب أودرى ودون وود.
The Doorbell Rang للكاتب بات هوتشينز (وكتب أخرى لنفس الكاتب)
Something From Nothing للكاتبة فيبى جيلمان
A Dark, Dark Tale للكاتبة روث براون
The Important Book للكاتبة مارجريت وايز براون
It Looked Like Spelt Milk للكاتب تشارلز جى.شو

تشجيع القراءة - ما يستطيع الآباء أن يفعلوه فى المنزل: يخبرنا الكثير من المعلمين بأن القراءة لطفلك فى المنزل هى أهم عنصر لتطوير مهارة تعلم القراءة والكتابة لديه، حتى إن أحد المعلمين أخبرنا بأن هذا أهم من أى شيء يقومون به فى المدرسة من أجل نفس الغرض. فإذا لم تكن تقرأ حاليا لطفلك بصفة منتظمة، فابدأ الآن.

- إذا كانت القراءة كل يوم تبدو مرهقة بالنسبة لك، ابدأ بالقراءة يومين فى الأسبوع واستمر فى العمل من تلك النقطة.
- من الشائع أن يحدث عند الأطفال المصابين بالتوحد تضارب شديد بين مهارات حل الرموز (قراءة الكلمات) ومهارات الفهم. إن حل الرموز (قراءة الكلمات) لا يعتبر قراءة على الرغم من كونه عنصراً مهماً لعملية القراءة.

وحل الرموز دون فهم ليس إلا مجرد سرد أو ترديد لمقاطع الكلمات، لذا عندما تقرأ لطفلك فى المنزل، قم بالتأكيد على المحتوى والفهم أكثر من تصحيح أخطائه فى سرد الكلمات، حيث إن تصحيح كل خطأ صغير يقضى على المتعة فى القراءة عن طريق تحويلها إلى عمل، لذا:

- التغاضى عن أخطاء القراءة. يقول المعلمون فى هذا الشأن إن على الآباء أن يدعوا التعامل مع هذا الأمر للمدرسة.
- إذا كان عليك أن تقوم بتصحيح الأخطاء، فافعل ذلك بطريقة لا تبدو كانتقاد. فقط كرر الكلمة بالطريقة الصحيحة وبنبرة صوت توحى بأنك لم تلاحظ أن الطفل نطقها بطريقة خاطئة وانتقل إلى الكلمة التالية بسرعة.
- تحقق من فهم الطفل عن طريق طرح أسئلة عليه مثل: "كيف يشعر "المحرك الصغير" فى اعتقادك؟ هل شعرت بذلك من قبل على الإطلاق؟"، ولكن لا تقاطع الطفل بشكل مستمر حتى لا يفقد خط القصة الأساسي.
- إذا كان معلم طفلك يطلب منك أن تقرأ لطفلك لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة كل ليلة، تذكر أنه ليس عليك أن تفعل ذلك دفعة واحدة. فيمكنك أن تقرأ له على فترتين مدة كل منهما عشر دقائق، أو على عدة فترات مدة كل منها خمس دقائق. فالجهد التراكمى فى التعليم لا يقل أهمية أو قيمة عن أسلوب التعليم فى شكل جلسات ممتدة ومتواصلة.
- ليس من اللازم أن تقوم بالقراءة وأنت جالس مع طفلك على كرسى أو على سرير، فإذا كنت تحب القراءة وأنت فى حوض الاستحمام، فقد يحب طفلك ذلك أيضًا.

الكتب كأفلام

قد تكون قراءة الكثير من الأعمال الأدبية الكلاسيكية الرائعة أعلى من مستوى فهم طفلك. ولكن إذا كان هنالك فيلم عن أى من الكتب الأدبية، فإنه قد يعمل كمقدمة رائعة للطفل عن القصة، وقد يحفزه لدرجة تجعله راغباً فى قراءة الكتاب أو راغباً فى أن تقرأه له. اكتشف كتباً أخرى غير "هارى بوتر" مثل عشرين ألف فرسخ تحت البحر، جزيرة الكنز، البحث عن المنبوذين، هيدي، توم سوير، الحديقة السرية، آن التى تعيش فى المنحدرات الخضراء، الساحر أوز، موبى ديك، كتاب الأدغال، الجمال الأسود.

وسائل محدودة للتعبير عن أنفسهم بشكل لفظى، قد يخدعون بسهولة برد الفعل الذى يتلقونه عندما يستخدمون كلمات للسب والشتم. إليك بعض الطرق الشائعة للتعامل مع مثل هذا الموقف:

- اعمل على القضاء على هذه العادة فى المهد من أول مرة يردد فيها طفلك مثل هذه الكلمات، قل له بهدوء: "نحن لا نستخدم هذه الكلمة فى عائلتنا"، وحاول أن تكتشف ما استفزه ودفعه لاستخدام هذه الكلمة.
- إذا كان دافعه لاستخدام هذه الكلمة، الغضب أو الإحباط، فأعطه بعض التعابير البديلة المناسبة. قد تقوم الفكاهة بعمل أعاجيب فى مثل هذا الموقف، فهناك بعض العائلات تقوم باختراع كلمات للسب خاصة بهم مثل: "أوه فطائر مقرفة"، أو "انتف ريش البطة".
- أو استبدل الشتائم بكلمات مضحكة، فقد أذهل ابن المؤلفة البالغ من العمر أربع سنوات الكثير من الأشخاص البالغين لأنه يصيح قائلاً: "شيء مقيت" كلما أصابه شيء بالإحباط.
- كن نموذجاً يحتذى طفلك به عن طريق مراقبتك للكلمات التى تنطقها، وكذلك عن طريق دفع البالغين والمراهقين فى عائلتك للتحدث باستخدام الكلام المبهج، نجحت الكثير من العائلات فى ذلك عن طريق استعمال "كأس أو برطمان الشتائم، حيث يقوم كل من يتفوه بكلمة سب بالتبرع بمبلغ ٢٥ دولاراً. وعندما يمتلئ الكأس بالمال تقوم العائلة بصرفه فى عمل خيري، إن الهدف من الغرامة هنا هو خلق الوعى لدى أفراد العائلة لمنع استخدام هذه الكلمات ثم مع الوقت يترجم هذا الوعى إلى تغيير فى السلوك.
- لاستخدام أسلوب كأس الشتائم مع طفل أعطه مبلغ عشرة سنتات (أو عشرين قرشاً أو أى شيء آخر يعجبه) فى بداية كل أسبوع. وكل كلمة سيئة تتطلب منه أن يتبرع بمبلغ يضعه فى الكأس. ومن حقه أن يحتفظ بما يتبقى معه فى نهاية الأسبوع أياً كان.

تماما كسهولة العد: يتطلب تعلم الكتابة لدى الأطفال المصابين بالتوحد إجادة مهارات حركية دقيقة معينة قد تكون أمراً مسلماً به بالنسبة لك، فالقيام بمهام مسك القلم الرصاص بالطريقة الصحيحة والضغط عليه بدرجة كافية ليكتب على الورقة لا يتم بسهولة أو بشكل تلقائى بالنسبة للأشخاص المصابين بالتوحد. وعلى الرغم من كون ذلك عملاً شاقاً بالنسبة لهم، فإن هناك عنصراً آخر مهمًا يدفعهم للقيام بذلك وهو: الحافز.

إن قيام هؤلاء الأطفال بدفع أنفسهم للتغلب على مهمة الكتابة الصعبة قد يبدو شيئاً بلا معنى إذا لم يستطيعوا تحديد أى صلة أو مدلول يربط الأرقام أو الحروف أو الأشكال المجردة التى يطلب منهم القيام بنسخها على صفحة. وهذا المدلول أو الصلة ليس فكرة لحظية بالتحديد؛ ما نريد قوله هنا هو أن معظمنا لن يشعر بالحماس لتنفيذ مهمة معقدة إذا لم ير فيها قيمة ما فى النهاية. والحاجة لإدراك الصلة والمدلول هدف ضرورى وواضح فى عالم التوحد، لذا حلل آليات عملية الكتابة إلى أجزاء مفهومة أولاً، ثم قدم للطفل سبباً يدفعه للكتابة.

استخدم طريقة من ثلاث خطوات لتساعد طفلك أو تلميذك على تعلم الكتابة:

- اكتب اسمه، على سبيل المثال، (أو أى كلمة أخرى أو عبارة تثير اهتمامه) بخط خفيف على ورقة مسطرة، ثم دعه يقم بتعقب هذا الخط الخفيف بالقلم.
- اكتب الاسم أو العبارة ثم دعه يقم بنسخها على السطر الذى يليه أو بجانبها.
- دعه يقم بكتابتها بنفسه دون مساعدة.

لإمداد طفلك بالدافع والتشجيع ليقوم بالكتابة، اجعله يقم بتعقب أو نسخ أو كتابة ملحوظة لك عندما يريد شيئاً خاصاً مثل: "هل نستطيع الذهاب إلى محل أشرطة الفيديو اليوم؟"، أو "أريد - لعيد ميلادى"، أو "هل من الممكن أن أتناول دجاجًا على العشاء؟".

إن مثل هذه الملاحظات قد لا تغطى الحروف الأبجدية بالكامل، ولكنك قد تجد الطفل أكثر رغبة فى تعلم كتابة باقى الحروف طالما يرى أنها ستعود عليه بنفع.

أهداف التواصل بالنسبة لبرنامج التعليم الفردى: تعد معرفة ما يجب أن يتضمنه برنامج التعليم الفردى من أهداف أمرًا صعبًا، خصوصًا إذا كانت المدرسة التى يذهب إليها طفلك أقل تعاوناً أو ليست على معرفة تامة ببرنامج التعليم الفردى، ويعتبر التواصل موضوعاً أساسياً بالنسبة لجميع الأطفال المصابين بالتوحد تقريباً، فهناك عدد لا حصر له من الصعوبات والمشاكل ينتج من عدم قدرة الطفل على التواصل مع الآخرين للتعبير عن احتياجاته ورغباته - أو العكس، حيث يمكن مواجهة عدد لا حصر له من المشاكل لديه عن طريق مخاطبته بلغة مفهومة له / العلاج بالتواصل. لا تغفل

هذا الأمر بسبب تلقيك تأكيدات على أن مهارة الطفل اللغوية جيدة لمجرد أنه ينطق بوضوح، فالبيان مجرد جزء واحد فقط من علم اللغة والتواصل المعقد جداً جداً. حتى مع الأطفال الذين لا يتكلمون أو ينطقون، هناك حاجة ملحة لوجود نظام تواصل فعال ليتمكن الطفل من الاستفادة من أشكال التعليم الأخرى وتقليل احتمالات حدوث أى مشاكل متعلقة بالسلوك.

فيما يلى خمسة وعشرون اقتراحاً لتحقيق أهداف قصيرة المدى فى مجال التواصل بالنطق بالنسبة للطفل الذى ينطق ويتكلم بالفعل والمقصود بـ "قصيرة المدى" هنا هو أن يكون الهدف قابلاً للتحقيق خلال سنة دراسية واحدة. تذكر أن أهداف برنامج التعليم الفردى يجب أن تشمل معايير قابلة للقياس، وكذلك طريقاً للتقييم والتكرار. وإليك هذا المثال باستخدام الاقتراح الأول المذكور أدناه:

هدف قصير المدى: قيام الطفل بالإجابة عن أسئلة تبدأ بمتى، كيف، لماذا (إجابتها لأن......)، ويجيب عن أسئلة الملكية.

المعيار أو المقياس: أربع أو خمس فرص للحصول على إجابة دقيقة بنسبة ٩٠٪.

طريقة التقييم: الاستعانة بإخصائى أمراض نطق ولغة ومدرس، عن طريق الملاحظة والبحث الدقيق فى مدى إجادة الأهداف.

الجدول الزمنى: ربع سنوى، أو فى نهاية كل سنة دراسية، أو متواصل.

١. سوف يجيب الطفل عن أسئلة تبدأ بمتى، كيف، لماذا (إجابتها لأن ...)، وعلى أسئلة الملكية.
٢. سوف يجيب الطفل عن أسئلة المقارنة (أيهما أثقل / أخف، أبطأ / أسرع).
٣. سوف يصف الطفل إجراءً ما مكونًا من خطوتين أو ثلاث خطوات (أولاً....، ثم.....).
٤. سوف يقوم الطفل بترتيب ثلاث صور بتسلسل معين ليحكى قصة عن شخص وحدث وشيء.
٥. سوف يستخدم الطفل الكلمات الدالة على المكان بدقة مثل: تحت، فوق، خلف، أمام.

٦. سوف يستخدم الطفل الكلمات الدالة على الزمان بدقة مثل: أولاً، أخيراً، أمس، غداً.

٧. سوف يركز الطفل على موضوع وتبادل الأسئلة والأجوبة عنه مع شخص آخر لعدد معين من المرات (٣، ٤، ٥).

٨. سوف يستخدم الطفل الضمائر فى المحادثة بدقة مثل: أنا، هم، هو، هي، له، لها.

٩. سوف يصف الطفل صفات الأشياء مثل: الحجم (أكبر، أصغر، طويل، قصير، دقيق، ضخم)، الملمس (خشن، ناعم)، اللون.

١٠. سوف يصف الطفل وظائف الأشياء (أنا أستعمل هذا بغرض.....).

١١. سوف يصف الطفل أجزاء شيء ما (إنه يتكون من مقبض أحمر وإطار مستدير).

١٢. سوف يفهم الطفل أربع مفردات جديدة عن كل موضوع يتعلمه فى الفصل الدراسى (المد والجزر / قشرى / محيطات / خياشيم، أو أوردة / هيكل عظمى / عضو / عضلة).

١٣. سوف يصف الطفل العواطف والمشاعر (غاضب، محبط، حزين، يشعر بالإثارة).

١٤. سوف يتعلم الطفل كيفية الاعتراض بطريقة لائقة ("ليس الآن من فضلك").

١٥. سوف يرد الطفل على الكلام الموجه له لفظياً بطريقة لائقة عندما يتعرف على مشاعر الآخرين.

وبينما يحرز الطفل تقدماً فى التعلم:

١٦. سوف يعيد الطفل رواية قصة أو يجيب عن أسئلة حول ما قرأه، متحدثًا عن شخصيات وموقع أحداث القصة والأحداث الأساسية حسب تسلسلها.

١٧. سوف يتعلم الطفل تقديم المجاملات والإطراءات بشكل تلقائى.

١٨. سوف يعطى الطفل مردوداً لفظياً مناسباً فى المحادثات، ويشتمل ذلك الرد على التعليقات وعلى الأسئلة التى تتطلب ردوداً سريعة أو حاسمة.

١٩. سوف يطلب الطفل المساعدة أو التوضيح أو التكرار إذا لم يفهم أو يتذكر ما قيل له.

٢٠. سوف يتبع الطفل التعليمات التى تتطلب مفردات خاصة بالحساب مثل: أكثر، أقل.

٢١. سوف يصف الطفل أوجه التشابه به أو الاختلاف بين حدثين أو شيئين أو شخصين. نصيحة: اختر موضوعًا يهم طفلك أو له صلة به لتعلمه هذه المفاهيم، فمثلاً إذا كان "سام" من محبى الأفلام، فاطلب منه أن يقارن بين فيلمى "*Shrek*" و "*Shrek2*" من حيث أوجه التشابه والاختلاف.

٢٢. سوف يصف الطفل سبب إعجابه أو عدم إعجابه بقصة ما.

٢٣. سوف يفهم الطفل عشرة ألفاظ متجانسة ويستخدمها بدقة (المتضادات، المترادفات) من قراءاته.

٢٤. سوف يفهم الطفل عشر عبارات اصطلاحية شائعة الاستخدام.

٢٥. سوف يستخدم الطفل صيغة الماضى للأفعال الشاذة غير القياسية فى الإنجليزية بدقة مثل:(Ate بدلاً من Eated، و drew بدلاً من Drawed و Rode بدلاً من Rided).

البدء فى تعليم المفكرين الواقعيين القراءة والكتابة: ربما تكون قد اكتشفت أن الشخصيات الكرتونية المفضلة لدى الجميع على مر الزمن مثل الأرنب بيتر أو الدب وينى لا تثير أى اهتمام أو رد فعل لدى صغيرك، فالقصص التى تدور حول حيوانات لا تتكلم فقط بل ترتدى الثياب وتقود السيارات ولها منزل تكون غير مفهومة ومحيرة بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض التوحد. عندما لا يمثل أدب الأطفال العاديين أى معنى بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد، عليك أن تبحث له عن شيء آخر مختلف.

ركز على اختيار كتب لها الخصائص التالية؛ لأن الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة مرئية للغاية وعادة ما تمثل لهم اللغة تحدياً:

- كتب تحوى صوراً فوتوغرافية وليس لوحات مرسومة.
- كتب عن الحياة الواقعية يستطيع الطفل أن يربط بينها وبين حياته، مثل كتب عن معدات البناء، الأطفال الرضع، الآيس كريم، المزارع، حديقة الحيوان، الحدائق العامة.
- كتب عن الناس (خاصة الأطفال)، وليس عن الحيوانات، وبالتأكيد يجب ألا تكون هذه الكتب عن حيوانات تتصرف كالبشر.

- كتب عن الطفل نفسه: تحتوى كتب القص واللصق فى كل صفحة من صفحاتها على فتحة ، قم بلصق صورة طفلك فى الصفحة الخلفية للكتاب بحيث يظهر وجهه فى كل صفحة. جرب سلسلة كتب *(Hey, Look at My !)* من Merrybooks ، أو قم بصنع كتابك الخاص مستخدماً صور العائلة كصور توضيحية. اكتب عن حدث فى الماضى (مثل حفل عيد ميلادى الخامس)، أو حدث روتينى مألوف (مثل طقوس أحد الأعياد الدينية فى منزل جدتى).

فتش فى قسم الكتب غير القصصية فى المكتبة عن كتب قائمة على الحقائق والواقع، وفيها صور واضحة عن الأشياء التى تثير اهتمام طفلك، يوجد الآلاف من الكتب التى تتضمن مقالات مصورة للأطفال، إليك بعضها:

- سلسلة Let's Find Out الأكاديمية التعليمية: يوجد فى هذه الكتب صور فوتوغرافية كبيرة مبهجة عن أطفال يتعرفون على أشياء مثل الدراجات الهوائية، ومعجون الأسنان ، والمال.
- تقدم كتب دورلينج كيندرسلى (DK) الآلاف من أسماء الكتب غير القصصية. فمثلاً كتاب Jobs People Do يصور أطفالاً يرتدون أزياء وظائف يؤديها الكبار كالأطباء، والصيادين والمصورين، الطهاة ... إلخ . وهناك سلسلة أخرى حول نفس الموضوع بعنوان (A Day in the life of a Dncer, Police Officer, Lifeguard ... إلخ).
- قد ينخدع الطفل عند رؤية صغار الحيوانات. وتقدم (DK) سلسلة عن صغار الحيوانات بعنوان See How They Graw تجعل الطفل يتعرف على الجراء وصغار القطط والمهر وصغار البط والحملان والكتاكيت والكثير من صغار الحيوانات، كما تقدم دار نشر Compass Point Books سلسلة حول نفس الموضوع بعنوان Animals and Their Young تحوى موضوعات عن صغار الدب وصغار البقر.
- تضم سلسلة "تانا هوبان" الكثير من الكتب ذات الصور التوضيحية التى تقدم للأطفال شرحاً للكثير من المفاهيم الموجودة حولهم مثل: Colors Everywhere, Is Rough? Is It Smooth? Shadows and Reflections.
- From Wheat to Pasta, From Plant To Blue Jeans And From

Wax to Crayons ، كل هذه عناوين مقالات مصورة من سلسلة Charges التى تنشرها دار أطفال نيويورك للنشر.

- تتحدث سلسلة Our Neighborhood عن الناس وتشمل كتباً مثل: Zieglers and their Apple Orchard، Exploring Parks With Ranger Dackett, Learning about Bees With Mr. Krebs
- تغطى كتب "السيد روجرز" الكثير من المواقف الصعبة المحتملة، من التجارب الأولى للطفل (الطفل الجديد، الذهاب إلى الطبيب، التعرف على أصدقاء) إلى المراحل الانتقالية الصعبة فى الحياة مثل (الانتقال من المنزل، موت حيوان أليف، الطلاق).
- تعتبر سلسلة The Grandmothers at Work سلسلة لا تقاوم بالنسبة للأطفال الذين يرتادون الصفوف الثالث والرابع والخامس، فهناك قصة Meet My Grandmother:she's a United State Senator كما روتها حفيدة "دايان فاينشتاين" البالغة من العمر ست سنوات، حيث تقول فيها: "عندما يتم إقرار مشروع قانون قامت "جاجى" بكتابته... تذهب "جاجى" لحضور اجتماع مع الرئيس"، وهناك قصة أخرى لا تقل سحراً عن هذه بعنوان Meet My Grandmother: She's A Supreme Court Justice) كما روتها حفيدة "ساندرا داى أوكونر".

بمجرد أن تلاحظ ظهور ارتباط بين طفلك وبين الكتب، استمر فى دفعه وتحفيزه للاستمرار فى القراءة دائمًا من خلال الآتى:

- حين تجد كتاباً يناسب طفلك، فأحضر له باقى كتب السلسلة والمؤلفات الأخرى لنفس الكاتب وكل الكتب التى تدور حول نفس الموضوع.
- إذا أعجب طفلك بكتاب فى المكتبة. قم بشرائه، فلا شيء يحبط قارئاً ناشئاً أكثر من اكتشافه أن "صديقه" الجديد الحبيب قد تم إرجاعه.
- لا تهدر الوقت فى التحسر، لأن "بيتون" الصغير لا يحب قصة Frog And Toad سيد ضفدع وسيد تود، على الرغم من أنك تحبها، فمع الوقت والتعود قد يتغير ذلك. إنها بمثابة قفزة سريعة من القراءة عن معدات البناء إلى القراءة عن "مايك موليجان وجاروفه البخارى".

احتفظ بسجل لأعمال طفلك: تستطيع أن تساعد طفلك فى خلق أو تكوين صلة مع ما يقوم به من أعمال (سواء كان رسماً، أو كتابة، أو تحقيق هدف رياضى) عن طريق الاحتفاظ بسجل لعمله من خلال الكلمات، والرسوم، وتستطيع أنت أو طفلك عمل هذا السجل، فقد قام "جامى" البالغ من العمر ثمانى سنوات بوضع عدد من قوالب الطوب معاً لصنع منحدر كما فعل الأطفال الآخرون، ولكنه استخدم عدداً أقل من الطوب، وقبل أن يؤخذ منه هذا المنحدر لوضعه بعيداً، أعاد معلم "جامى" رسم الطريقة التى قام بها "جامى" على ورقة وجعل "جامى": يكتب عنها، كتب "جامى" "إن هذا المنحدر نفقى ولا يتسع المنحدر النفقى لشاحنتين". حاول "جامى" أن يبنى النفق بحيث يكون أطول، ولكن الوقت لم يتسع لذلك وانتهى النشاط الذى كان من المفترض أن يقوم به لليوم. ويعتبر ذلك بمثابة "سجل أو نموذج" يذكر "جامى" بالخطوات التى اتبعها لبناء المنحدر حتى يتمكن من العودة لنفس النشاط فى يوم آخر ويحاول من جديد. أيضاً كان يمكن إرسال نسخة من هذا الرسم إلى المنزل حتى يبقى الأم والأب على علم بما ينفذه "جامى" من مشروعات وأنشطة مدرسية أولاً بأول.

متعة الكلمات المتقاطعة: من السهل جداً عملها ! قم بزيارة هذا الموقع الرائع: www.crosswordpuzzlegames.com/create.html لتقوم بابتكار لعبة كلمات متقاطعة خصيصاً من أجل طفلك. قم بتأليف الكلمات والمفاتيح بحيث تتناسب دائماً مع مستوى قدرات طفلك. وستضمن جذب انتباهه إليها عندما تستخدم كلمات ترتبط باهتماماته أو أفراد العائلة أو خبراته وتجاربه. قم بعمل كتاب صغير للألغاز والكلمات المتقاطعة كهدية خاصة لطفلك أو تلميذك.

عصا التحدث: من الممكن أن يكون التحدث أمام مجموعة من الأفراد، حتى ولو بشكل غير رسمى، نشاطاً يسبب حملاً زائداً من القلق بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، فمعرفة التوقيت المناسب للحديث وما الذى يجب أن يقال وكيف يقال لا يتطلب النطق والكلام فقط بل يستدعى معالجة ذهنية عقلية معقدة. قلل من بعض هذا القلق باستخدام شيء ملون براق يتم تمريره من طفل لآخر كإشارة بصرية لمن يحين دوره فى التحدث.

الليل والنهار: تعد المفاهيم الزمنية (التى تشير إلى الوقت) صعبة الفهم بالنسبة للكثير من الأطفال المصابين بالتوحد، وحتى تساعد طفلك أو تلميذك ، اربط بين الكلمات الدالة على الوقت والأنشطة المألوفة التى يقوم بها عادة وقم بلفظها وترديدها

على نحو متكرر . على سبيل المثال: "الصباح" هو الوقت الذى نتناول فيه الإفطار. "الليل" هو الوقت الذى يحل فيه الظلام ونستعد خلاله للنوم. فى "الصيف" يكون الجو حاراً ولا نذهب إلى المدرسة. فى الشتاء يكون الجو بارداً ونرتدى معاطف وقفازات.

الفصل ٣

دوافع قوية

استراتيجيات واعتبارات السلوك

الدوافع القوية تصنع أفعالاً قوية

ويليام شكسبير

أفكار نعيش بها: السلوك هو التواصل، نكرر: السلوك هو التواصل. فكل أشكال السلوك، سواء كانت ملائمة أم غير ملائمة، هى عبارة عن رسالة عن كيفية رؤية الطفل لما يحدث من حوله. والسلوك غير اللائق أو السلبى يتعارض مع عملية تعليم الطفل سواء فى المدرسة أو فى المنزل أو فى المواقف الاجتماعية. والقضاء على مثل هذه السلوكيات ليس كافياً، بل يجب استبدالها بسلوكيات أخرى لائقة ومناسبة تقوم بنفس وظيفة السلوك الأصلى حتى تحدث عملية التعلم بشكل حقيقى وانسيابى.

سيخبرك غالبية إخصائيى التوحد والمدرسين بأن طفلك أو تلميذك لديه رغبة حقيقية فى التفاعل بشكل لائق مع الناس والعالم من حوله، فعندما يبدى الطفل تصرفاً غير لائق، فإن هذا يحدث عموما بسبب تأثير أنظمته الحسية المضطربة التى تجعله لا يستطيع التواصل مع الآخرين للتعبير عن رغباته واحتياجاته، أو لا يفهم الموقف الذى يواجهه أو ما هو متوقع منه.

عندما تتعامل مع سلوك صدر من طفل مصاب بالتوحد أو موقف ما يتعلق به، ضع فى اعتبارك الإرشادات الخمسة التالية:

ابحث عن المشاكل الحسية.

من الممكن أن يكون السلوك الذى يصدره الطفل بغرض المقاومة نابعاً من مشاكل حسية يعانى منها.

ابحث وراء هذا السلوك، أى عن أسبابه، لتجد المصدر الذى يدفع الطفل للمقاومة.

لا تفترض شيئاً أبداً.

لا تفترض أن الطفل قد لا يعرف أو يفهم القواعد والقوانين.

لا تفترض أن الطفل قد سمع التعليمات ولكنه لم يفهمها.

لا تفترض أنه قد عرفها بالأمس ولكنه نسيها اليوم.

لا تفترض أنه لا يستطيع الاستجابة إذا لم يفهم.

قم بتعليم الطفل نظام تواصل فعال يؤدى الوظيفة المطلوبة.

توقع ظهور مشاكل سلوكية فى حالة عدم وجود نظام تواصل فعال يؤدى الوظيفة المطلوبة.

وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال الذين لا يتكلمون أو لديهم مهارات لفظية محدودة جداً.

فمازال هؤلاء الأطفال فى حاجة إلى طريقة ليعبروا بها عن رغباتهم واحتياجاتهم.

هناك سبب وراء السلوك الذى يصدر عن الطفل.

قد يكون السبب رغبة الطفل فى جذب الانتباه أو تلبية حاجة ما له، أو تجنب فعل شيء ما.

عندما نعمل على تغيير سلوك غير لائق، يجب أن نعرف أن احتياج الطفل الكامن وراء هذا السلوك فى المقام الأول مازال موجوداً.

من الضرورى إكساب الطفل سلوكًا بديلاً ملائمًا للسلوك غير اللائق يقوم بتلبية نفس ذلك الاحتياج، وإلا لماذا يتعين على الطفل التخلى عن سلوكه لمجرد أنك تريد منه ذلك؟

راقب ما تقوم بتعزيزه.

حتى الآباء والإخصائيون ذوو النية الحسنة قد يقومون بتعزيز السلوك ذاته الذى يعملون من أجل تغييره فى الطفل دون وعى منهم بذلك، لذا قم من فترة إلى أخرى بالتحقق من سلوكك أنت عندما تجد أن الطرق التى تتبعها لتغيير سلوك الطفل لا تعمل بالشكل المطلوب.

لم يعد ذلك مقتصراً على البيسبول: فقط هل لاحظت من قبل كيف يقوم مدربو البيسبول بالتواصل مع لاعبيهم من العدائين وضاربى الكرة من خلال سلسلة من إشارات اليد ؟ قم بوضع مجموعة مشابهة من الإشارات بشكل ذكى لتجعل طفلك يعرف متى يكون تصرفه غير لائق. فمثلاً عندما تضع إصبعك على ذقنك، فإن هذا قد يعني: "أنت تقاطع". وعندما تقوم بتشبيك أصابعك معاً، فإن هذا قد يعني: "أنت تحتكر المحادثة، اترك شخصاً آخر يتكلم الآن".

أبرز السلوك الإيجابى: تأكد من أنك تفعل التالى من خلال التفكير فى ردود أفعالك تجاه السلوك غير اللائق: ١) أن تكون أنت نفسك نموذجاً للسلوك اللائق. ٢) ألا تقوم دون قصد بتشجيع السلوك السلبي، قد يستجيب الطفل بالكذب أو الغش أو محاولة إلقاء اللوم على شخص آخر ليفلت من "العقاب"، بينما قد يقوم طفل عنيد أيضًا "بالفوز" فى هذه اللعبة عن طريق تنمية قدرة داخلية على تحمل العقوبة. ما العمل إذن؟ هل تقوم بمضاعفة العقوبة ؟ وإذا فعلت ، إلى أين سينتهى بك ذلك؟

إن أفضل طريقة لمعالجة مثل هذا الوضع هى التشجيع المستمر للطفل لإبداء سلوكيات وتفاعلات لائقة تجاه الآخرين ، مهما كان العائد من هذا السلوك ضئيلاً. قم بمناقشة أى خرق يقوم به الطفل عندما تكونان أنتما الاثنان هادئين وليس فى غمار المعركة.

تغيير المناظر والجو العام: قم بتغيير المناظر والجو العام حول الطفل للقضاء على إصراره على تكرار سلوك ما. أرسل الطفل فى مهمة خارج المنزل مثلاً؛ اجعله يذهب إلى المكتب أو إلى المرحاض أو إلى صندوق البريد الخاص بالمنزل أو إلى الساحة الخلفية للمنزل سيراً على الأقدام.

اقض على السلوك الخطير ببناء حاجز بصرى: واجه المعلمون مشكلة مع طفل فى فصل دراسى يقع نصفه تحت الأرض والنصف الآخر فوقها؛ حيث كان الطفل يقفز باستمرار من نافذة الفصل التى كانت تقع على نفس مستوى الأرض. فقام مدرس الرسم الفطن بإيقاف هذا السلوك لدى الطفل عن طريق رسم لوحة جدارية كبيرة على الطرف السفلى من الحائط تمثل الأرض حتى السماء، ثم قام بإخفاء الحافة عن طريق رسم غيوم، وهكذا لم يعد الطفل لمثل هذا السلوك مرة أخرى. إن أشكال السلوك التى يتحدانا بها الطفل أحياناً ما تتطلب حلاً مبتكراً للقضاء عليها.

الخوف من المرحاض يساوى الخوف من الظلام: كان هناك طفل صغير عمل معه مدرسنا لا يستخدم المرحاض الموجود فى المدرسة. كان المرحاض خالياً من أى نوافذ، وقد تمكن الطفل فى النهاية من أن يخبر المعلمين بأن بعض الطلاب كانوا يغيظونه من خلال إطفاء الأنوار، بينما يكون بالداخل تاركيه وحيداً فى الغرفة المظلمة. كان الحل هو إعطاءه مصباح إنارة كبيرًا يمكن وضعه على أرضية المرحاض، وتم الاحتفاظ بهذا المصباح فى خزانة الطفل. وقد كان الطفل واسع الحيلة بدرجة كافية للرد على الطلاب الذين كانوا يسألونه عن سبب أخذه لمصباح إنارة معه كلما دخل المرحاض ، حيث كان يقول: "تحسباً لانقطاع الكهرباء!".

تغيير الوقت ليس فقط للكبار: إذا كان طفلك يقاوم بعض الأنشطة والمهام التى من المفترض أن يقوم بها، ضع فى اعتبارك أنه قد يفعل ذلك بسبب التوقيت غير المناسب، وليس بسبب المهمة أو النشاط نفسه. فأنت نفسك لا تستمتع بفكرة تنفيذ أى عمل من أعمالك عندما تكون متعباً أو جائعاً أو ترغب فى مشاهدة برنامجك التليفزيونى المفضل. قم بإعادة جدولة المهام التى لا يحبها طفلك ليقوم بها فى أوقات أخرى من اليوم. فمثلاً قص الشعر الذى يعتبر شيئاً كريهاً بالنسبة لطفلك لن يتم بشكل جيد إذا قمت به قبل الوقت المخصص لقيلولته مباشرة، ولكن إذا قمت بها بعدها قد يفلح الأمر، كما ستكون أسنانه على نفس القدر من النظافة إذا قام بتنظيفها بعد العشاء مباشرة بدلاً من أن ينتظر حتى وقت النوم. استخدم استراتيجية "أولاً - ثم"، بالنسبة للأعمال التى قد يجدها طفلك مملة، ومثال ذلك: أولاً نضع اللعب فى مكانها، ثم نشاهد برنامجك المفضل.

سلوك المقاومة أو التجنب: تعتبر هذه من المناطق التى ينطبق عليها مبدأ الوقاية خير من العلاج. إن صدور سلوك المقاومة أو التجنب من الطفل قد يجهد حتى أكثر الآباء والمعلمين صبراً، ولكن تذكر الإرشادات التى ذكرناها سابقاً. السلوك هو التواصل، لا تفترض شيئاً. وابدأ تنفيذ مهمتك بواسطة الاستراتيجيات التالية:

- حدد المصدر: احتفظ بمذكرة تكتب فيها ما حدث أو ما كان يحدث قبل الانهيار مباشرة. اكتب أسماء الأشخاص المعنيين بالأمر، وقت الحدث، الأنشطة، الأماكن، أى مشكلات حسية يعانى منها الطفل. ستستطيع مع مرور الوقت أن ترى نمطاً يظهر من خلال ملاحظاتك بشأن سلوك الطفل. وإذا استطعت أن تعرف السبب (أى المثير) الذى يدفع الطفل للمقاومة أو تجنب فعل شيء ما ، سوف تستطيع أن تتجنبه أو تقضى عليه أو تواجهه.
- استخدم عبارات الطلب فى صيغة الإثبات بدلاً من صيغة الأمر. فمثلاً استخدام جملة "أنت تلطخ المنزل بالطين بحذائك هذا!" قد تستفز الطفل وتجعله يرفض خلع حذائه بعناد وإصرار. فى حين أن استخدام جملة مرحة مثل: "من فضلك ضع حذاءك عند الباب الخلفي"، قد تلقى قبولاً لدى الطفل يترجم إلى مزيد من التعاون، بالإضافة إلى أنه ستكون هناك مواقف قد لا يفهم فيها طفلك المصاب بالتوحد والذى يفكر بالمعنى الحرفى للكلمة ما ترمى إليه من خلال استخدامك لصيغة الأمر. فبالنسبة له أنت تقول ما هو واضح ولا تضيف جديداً. فهو لا يستطيع أن يستنتج أنك تريد منه أن يقوم بتعديل سلوكه لأن هذا قد يفوق مستوى تفكيره الإدراكى الاجتماعى. أما عندما تقوم بصياغة السلوك الذى تريد منه أن يتبعه بشكل لفظى واضح وفى صيغة الإثبات ، فإن هذا يظهر طلبك ويعزز السلوك اللائق فى نفس الوقت. كما أن هذه الطريقة تعفى الطفل من محاولة تخمين ما يجب عليه فعله.

- هل يعرف الطفل حقاً كيف يقوم بما يطلب منه ؟ إذا احتاج طفلك فجأة إلى أن يركض إلى المرحاض فى كل مرة يطلب منه أن يقوم بإعداد المائدة أو أن يقوم بأداء فرض الرياضيات ، فإنه قد يكون لا يعرف كيف يفعل ذلك أو يخشى ألا يكون مجهوده على الدرجة المطلوبة من الجودة، وبالتالى يتعرض للنقد. أره كيف يقوم بالمهمة المطلوبة منه من خلال تكرارها أمامه عدة مرات إلى أن يشعر بأنه أصبح مؤهلاً للقيام بها وحده، حيث يحتاج أغلب الأطفال المصابين بالتوحد . وسوف يحتاجون لمزيد من التدريب لإتقان المهام المطلوبة منهم عن أقرانهم من الأطفال العاديين، لذا كن صبوراً.
- هل يعرف الطفل القواعد فعلاً ؟ هل يفهم السبب لوجود هذه القواعد (السلامة، الاقتصاد، الصحة .... إلخ) ؟ هل يقوم بخرق القاعدة المعروفة بسبب وجود دافع خفى ؟ ربما يقوم بأخذ الوجبات الخفيفة الممنوعة من الثلاجة دون إذن بسبب قلقه إزاء إنهاء مشروعه الخاص بفصل الرسم ، مما جعله لا يتناول غداءه، والآن يشعر بالجوع.
- إن إنشاء نوع من التواصل عن طريق تفقد أحوال طفلك يومياً ومعرفة أخباره من المدرس أو المساعد يعتبر مفيداً لتجنب مثل هذه الأحداث، إذ سيقوم المدرس بإبلاغك بأنه لم يتناول غداءه.خصص للطفل فترة استراحة لتعطيه فرصة ليهدأ ويتحكم بنفسه قبل أن يخرج سلوكه غير اللائق على السيطرة، ويجب أن يشعر الطفل بأن هذا الوقت هو وقت إيجابى لاستجماع قواه وتجديد جهده ونشاطه وليس سجناً. فإرسال الطفل إلى غرفته أو إلى المرر قد يكون إقصاءً جسدياً مبالغاً فيه يتعارض مع العودة للاندماج بشكل سلس مع سيل الأنشطة التى من المفترض أن يقوم بها فى المنزل أو الفصل. علاوة على ذلك، لا يجب النظر إلى هذا الإجراء باعتباره عقاباً أو نتيجة لسلوك الطفل السيئ، الغرض من فترة الاستراحة هذه هو تشجيع الطفل على التحكم بنفسه. عندما يكون الطفل هادئاً ، قم باختيار مكان تستطيع الذهاب إليه لبضع دقائق عندما يشعر بأنه لا يريد أو لا يستطيع التعاون، اسأله عما يجب أن يكون معه فى هذا المكان من أشياء : كتاب مفضل أو لعبة أو وسادة أو كرسى أو سماعات رأس تسمع بها موسيقاها المفضلة.
- احرص على أن تكون توقعاتك السلوكية من طفلك معقولة ومناسبة لسنه. فمثلاً تتطلب أحداث، مثل الخدمات التطوعية الدينية أو الذهاب إلى المطاعم أو الحفلات الموسيقية أو أى أحداث مماثلة فترات طويلة من

الجلوس مما قد يؤدى إلى نشوب صراع مع الطفل أو ثورته. لذا قم بتنسيق فترات استراحة يستطيع أن ينهض فيها الطفل من مكانه ليتحرك قليلاً، أو بإمكانك أن تتجنب أو تقلل من مثل هذه الأحداث أو الأنشطة حتى يكبر الطفل قليلاً ويكون قادراً على التعامل معها بشكل أفضل.

- التوقيت هو كل شيء: بالطبع سيفضل الطفل اللعب بسياراته عن الذهاب لأخذ أخته من تمرين الرقص، ولكن القليل من الاحترام يمكن أن يسهم بالكثير فى هذا الشأن. أعطه تحذيراً لمدة خمس دقائق ثم آخر لمدة دقيقتين وأعطه عدة دقائق أخرى من جانبك للتعويض عن الوقت الذى سيقوم فيه بالمقاومة أو التلكؤ. نفس المبدأ ينطبق عند مطالبته بالتوقف عن ممارسة أى نشاط مفضل (اللعب، أو مشاهدة التلفاز، أو القراءة) ليقوم بعمل آخر أقل متعة (الأعمال المنزلية ،أو مهمات خارج المنزل، أو مواعيد غير مرغوب فيها).
- إذا أصبح الإلحاح هو القاعدة السارية فى منزلك، فإنك قد تكون لاحظت بأنه غير فعال ومزعج لجميع الأطراف. اطلب من طفلك أن يقوم بمساعدتك فى التفكير فى طرق أفضل لعمل ما يطلب منه. قد يستطيع الطفل، أو قد لا يستطيع، التعبير عن اقتراحاته لفظيًا وذلك حسب عمره وقدرته، ولكنك ستكون قد احترمته وأعطيته الفرصة ليشارك فى إيجاد الحل. أما إذا كان يستطيع النطق، فإنه قد يخبرك بأنه يحب أن يركض حول الساحة الخلفية للمنزل لفترة من الوقت عندما يعود من المدرسة قبل أن يجلس لأداء فرضه المنزلي، أو أن معجون الأسنان الذى اشتريته له مذاق بشع بالنسبة له ولذلك فإنه يتجنب غسيل أسنانه.
- قم بإعداد جداول بصرية وخرائط يمكنك الإشارة إليها بتعقل كأدوات لطيفة لتذكير الطفل بما عليه أن يقوم به. إن الأطفال المصابين بالتوحد يتعلمون عن طريق البصر؛ حيث إن قنواتهم السمعية قد تتوقف عن العمل فى أوقات الضغط العصبى. يمكن أن يشير طفلك إلى هذه الأدوات البصرية باعتبارها أدوات تذكير مادية بما عليه أن يفعله، خصوصاً فى الأوقات التى يتسلل فيها الغضب أو الانفعال إليه. والهدف من ذلك هو أن يقوم طفلك بالتصرف وحده بالطرق المناسبة دون استخدامك كمرشد لتوجهه فى كل تصرف يقوم به.
- التحقق من الواقع: هل يمكن لطفلك أن يحصل على حبك بسهولة أم أنه

حب مشروط ؟ إذا كانت طفلتك تشعر بأن حبك لها يعتمد على غرفة مرتبة أو درجات جيدة أو سلوك مثالي، فقد تشعر بالهزيمة لدرجة تمنعها من مجرد المحاولة.

السلوك العدوانى أو العدائى: الضرب، العض، الخدش، الدفع: إن هذا النوع من السلوك العنيف والمحير أحياناً قد ينشأ من لا شيء ودون سبب، أو قد يكون مستمراً بشكل ممل. والتعامل مع هذا السلوك بالمنطق وليس بالعاطفة أمر صعب بالتأكيد. وبالتأكيد أيضاً يستحق المحاولة. وتستطيع أن تحرز تقدماً كبيراً إذا قمت بالتالى:

- أولاً ، حدد المصدر الذى يأتى منه هذا السلوك . فشكل هذه الأنواع من السلوك تقريباً ينبع عادة من اضطراب الأنظمة الحسية لطفلك و / أو ضعف مهاراته الاجتماعية لا يفعل ذلك ليستفزك أو يحرجك أو يجعل حياتك تعيسة ، إنه ليس شخصاً قاسياً أو شريراً أو خبيثاً بطبعه. بل إنه يشعر فى الأغلب بالإحباط أو الخوف أو التهديد أو التعب أو عدم القدرة على التواصل مع الآخرين ليعبر عن احتياجاته، أو غير قادر على التكيف. ليكن ردك مبنياً على فهمك لكل هذا.
- أظهر رد فعل من أول مرة يصدر فيها الطفل مثل هذا السلوك ولا تنتظر حتى المرة الثالثة أو الرابعة التى يقوم فيها بلكم طفل آخر لترى إذا كان "سيدرك" من رد فعل الطفل الآخر أن ما فعله يعتبر سلوكاً سيئاً، فهو يحتاج لتوجيه واضح منك بأن هذا السلوك غير مقبول بالمرة.
- احرص على الاستجابة بنفس الطريقة فى كل مرة سواء بالكلمات أو الفعل أو العاقبة، فقد يتطلب الأمر الكثير من التكرار لتترك أثراً لدى الطفل ليفهم ما يحدث، والمثابرة تساعد على الفهم والاستيعاب.
- لا ترد بالمثل، فأنت تحاول أن تجعله يغير سلوكاً غير لائق وعليك أن تكون قدوة له، حيث إن الرد على العدوانية بسلوك عدوانى مماثل (الصراخ، الضرب) سوف يربك الطفل بطرق يستطيع معالجتها وفهمها فى ذهنه: ليس مقبولاً أن يضرب الطفل الأطفال الآخرين، ولكن هل من المقبول أن تتصرف بعدائية إذا كنت أنت الشخص الأكبر ؟ إن النتيجة الرهيبة لذلك على المدى الطويل تتمثل فى إحجام الطفل عن إبلاغك إذا قام شخص بالغ آخر بالتصرف بعدائية تجاهه فى المستقبل.

- افرض نتائج طبيعية للسلوك السيىء ، وليس عقوبة. إن معاقبة الطفل فى كل مرة يسىء فيها التصرف سيكون غير فعال على المدى الطويل على الأرجح. فبدون أن يفهم الطفل رد الفعل المترتب على سلوكه، لن تنجح فى أداء مهمتك معه، وستنجح فقط فى التقليل من مستوى ثقته بنفسه دون أن يفهم ما الذى عليه أن يفعله بشكل مختلف فى المرة التالية. ركز على مساعدته ليفهم النتائج الطبيعية المترتبة على أفعاله. مثلاً: إذا ضربت "بريان"، فإنه لن يرغب فى اللعب معك. إذا تركت شاحنتك فى الممر، فسوف يدوس عليها أحدهم ويكسرها ولن تستطيع أن تلعب بها بعد ذلك. فى الوقت نفسه قدم له دعمًا إيجابياً مقابل القيام بالسلوك اللائق والانصياع له، وإليك هذه الاستراتيجيات الإضافية لعمل ذلك:
  - ~ رد الأشياء لأصحابها: "ألوان "تومي" مكسورة. وعليك أن تعطيه بعضًا من ألوانك (أو تشترى له علبة جديدة)".
  - ~ الوعى العاطفى: "أعرف أنك لم تقصد أن تؤذى "كيلي" (أو تجرح مشاعر "كيلى" / أو تجعل "كيلي" تشعر بشعور سيئ)، لتعتذر لها".
- قيم المصدر الذى تأتى منه الرسائل التى توحى للطفل بأن يتصرف بعدائية فى حياته: من المعروف أن الأطفال المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية مجردة، وقد يواجه طفلك صعوبة كبيرة فى تمييز الواقع من الخيال. لذا فقد يستحق الأمر أن تبعده عن البرامج التلفزيونية وألعاب الكمبيوتر التى تجسد مثل هذا السلوك بطرق مسلية أو غير واقعية.
  - ~ كن على علم بما يشاهده طفلك أو يلعبه . شاهد معه ما يشاهده أو العب معه.
  - ~ إذا قررت أن تقوم بمنع طفلك من مشاهدة برنامج أو ممارسة لعبة ما ، فإن إبعاده عنها بشكل مفاجئ قد يكون أو لا يكون أسهل الطرق لذلك. والتدرج فى تقليل الوقت المسموح له فيه بمشاهدة البرنامج أو ممارسة اللعبة قد يسهل عملية الانتقال، فمثلًا فى الأسبوع الأول: قد يلعب إحدى ألعاب الكمبيوتر لمدة ٣٠ دقيقة. الأسبوع الثاني: قلل وقت اللعب ليكون ٢٠ أو ٢٥ دقيقة، الأسبوع الثالث وما بعد ذلك: استمر فى تقليل الوقت المسموح له فيه باللعب حتى توقفه تماماً عن اللعب. تستطيع أيضا أن تقلل عدد الأيام المسموح له باللعب فيها

تدريجياً ليكون يوماً بعد يوم أو كل ثلاثة أيام.... إلخ حتى توقفه عن اللعب نهائياً.

~ هل عليك أن تكون صريحًا بشأن ذلك أم لا ؟ إنه اختيارك. وهو طفلك. إذا قمت بتقليل الوقت تدريجياً، فهل سيلاحظ ذلك ؟ أو هل سيكون أفضل حالاً إذا كنت صريحاً معه فى تفسيرك لمنعك له من ممارسة لعبة أو مشاهدة برنامج ما ؟ كأن تقول له: "هذا البرنامج / اللعبة تعرض أشخاصًا يسببون الأذى لبعضهم البعض، وهذا ليس شيئاً مقبولاً. لذا لن نشاهد هذا البرنامج / نلعب هذه اللعبة".

~ قدم للطفل برامج أو ألعاباً بديلة واحترم مشاعره وأنت تقوم بذلك. قدم له أنشطة بديلة من شأنها أن تثير اهتمامه بشكل حقيقى وليس مجرد أنشطة واهية لتملأ بها وقته (قد يتطلب منك ذلك بعض الجهد لتجد هذه الأنشطة).

- امدح السلوك الاجتماعى اللائق وافعل ذلك كثيراً ، فمثلما أنه لا يتصرف بشكل سيئ لأنه مؤذٍ بطبيعته، فإنه قد لا يفهم أيضاً أن انتظار دوره فى المدح (وأمثلة أخرى للتحكم بالنفس) شيء جيد.

> أظهرت دراسات الدكتور "جورج جيربنر" - المدرس بجامعة بنسيلفانيا - أن برامج الأطفال التليفزيونية تحوى حوالى عشرين تصرفاً عنيفاً كل ساعة، وكذلك أظهرت دراساته أن الأطفال الذين يكثرون من مشاهدة التلفاز أكثر عرضة للاعتقاد بأن العالم مكان سيئ وخطير. مصدر هذه الدراسة هو الموقع التالى: http://www.apa.org/pubinfo/violence.html

نوبات الغضب والانفعال المفاجئ - إرشادات للكبار: يعتبر انهيار الطفل أو التلميذ وانفعاله المفاجئ تجربة عصيبة لكل الأطراف المعنية . ووضع خطة فعالة مسبقة للتعامل مع مثل هذه المواقف عند حدوثها يمكن أن يخفف من حدة الموقف ويتيح لك الفرصة للتصرف بهدوء قدر المستطاع.

فيما يلى ستة إرشادات بسيطة للتحكم الفعال فى سلوك الطفل أثناء نوبات الغضب أو الانهيار المفاجئ التى قد تنتابه، حاول أن تطبقها وستجد أن هذه النوبات ستنتهى فى

وقت أسرع ويصبح التعامل معها أسهل بالنسبة للجميع:

١. لا تحاول أن تعلم الطفل أثناء نوبة غضب. فهذا نادراً ما ينجح.
٢. كلما زادت حدة الموقف، عليك مراعاة أن تكون كلماتك قليلة وأكثر واقعية.
٣. أنشئ قاعدة تنص على: طالما يخرج الموقف على السيطرة، يقوم شخص واحد متفق عليه مسبقاً بإعطاء التوجيه وتهدئة الطفل، حيث إن قيام الجميع بالتحدث فى نفس الوقت سيتسبب فى تفاقم الموقف بالنسبة للطفل.
٤. قم بالتدرب على الخطة التى وضعتها للتعامل مع مثل هذه المواقف قبل حدوثها ، فالكثير من الخطط التى تبدو جيدة نظرياً على الورق تكون غير فعالة عند تطبيقها فى الواقع.
٥. إن أخذ وقت مستقطع للاستراحة مفيد لكليكما، عندما تقوم طفلتك باستفزازك لأقصى درجة للمرة العاشرة منذ تناول الغداء، لا تفقد أعصابك وقل لها: "أنا فى شدة الغضب الآن ولا أستطيع أن أبقى معك، سأذهب إلى غرفتى لأهدأ لبضع دقائق، بعد ذلك سأعود وسنتكلم بشأن ذلك". إن قيامك بمثل هذا النوع من التحكم بالنفس سيكون نموذجاً يساعد طفلتك على البدء فى استيعاب كيفية القيام بالتحكم فى سلوكها هى أيضاً.
٦. اختر فقط المعارك التى لها نتائج جوهرية. صحيح أنه يجب على الطفلة أن ترتدى حزام الأمان فى السيارة وعليها أن ترتدى خوذة رأس عندما تقود دراجتها الهوائية. ولكن هل يعتبر وضع الكتب بشكل مقلوب على الرف موضوعاً يستحق الجدال ؟ اكتب قائمة بما يجب على الطفلة أن تقوم به بشكل غير قابل للتفاوض (مثل أخذ الدواء، الذهاب إلى المدرسة، ارتداء نظارات شمسية على الشاطئ، ما ذكرناه سابقاً عن حزام الأمان وخوذة الرأس)، وكن مرناً ومبتكراً قدر المستطاع فيما يتعلق بأى شيء آخر.

قوة الأقران فى الإقناع والتحذير لمدة دقيقتين: إن إعطاء الطفل "تحذيرًا مدته دقيقتان" عندما تطلب منه أن يترك نشاطاً من أجل آخر يعتبر تدريباً جيداً للسلوك. فإذا قاومك الطفل أو أبدى أى استياء، حاول أن تجلب نداً (مثل طفل فى مثل عمره) ليساعده ، فالأقران عادة ما يتمتعون بقدرة على الإقناع أكثر من الكبار.

الدعم بالصور: اقطع صورة لشيء يفضله الطفل لتستخدمه ضمن نظام للمكافآت، مثل صورة كمبيوتر لتخبره بها عن الوقت المخصص للكمبيوتر، أو غلاف شريط فيديو مفضل لديه. عندما تستخدم هذا النظام في البداية أو مع مهمة صعبة بشكل خاص، على الطفل، اقطع الصورة التي ترمز لهذه المهمة إلى أجزاء صغيرة ليقوم بجمعها، والفكرة هنا هي تنمية النجاح في الطفل وليس جعل نظام المكافأة صعباً لدرجة تجعل الطفل يفقد الاهتمام به، وكلما نمت مهارات الطفل اقطع الصورة إلى أجزاء أكبر. وحتى تتجنب إشعار الطفل بأنك تحتال عليه بجعل الموضوع أصعب كل مرة للحصول على المكافأة (الإشباع المتأخر)، حاول أن تستعمل صورة مختلفة قليلاً كل مرة.

التنبه المطلوب بغرض المرونة: تهانينا! بتعلم القيام باستشارة جدوله البصري، يكون طفلك أو تلميذك قد حقق بعض الاستقلالية في اجتياز يومه والتعامل معه. ومع ذلك فإن التغيير سنة الحياة، وتعليم أطفالنا كيفية تقبل التغيير وتجنب الصلابة في الفكر والسلوك يعتبر مهارة مفيدة لهم على مدار حياتهم.

- عندما يكون هناك تغيير مفاجئ وشيك في روتين الطفل المعتاد، أعطه تحذيراً مناسباً عن طريق وضع إطار أحمر حول الحدث المقصود الذي سيكون مختلفاً. مثل تجمع مدرسي، أو الذهاب لموعد لدى الطبيب بدلاً من العودة إلى المنزل مباشرة. بذلك تكون لديه فرصة أفضل لإدخال هذا التغيير ضمن يومه بشكل سلس إذا لم يكن مفاجأة بالنسبة له.
- تذكر أن تراعي نقطتين فيما يتعلق بروتين الطفل اليومي. إن الطفل لا يحتاج فقط إلى معرفة الشيء المختلف الذي سيحدث خلال اليوم ولكنه أيضاً يحتاج لمعرفة ما لن يحدث خلال يومه مما يحدث في العادة.
- قم بزيادة المرونة السلوكية والقدرة على احتمال التغيير لدى طفلك عن طريق وضع علامة استفهام في جدوله اليومي من وقت لآخر. في البداية يجب أن يمثل السؤال شيئاً سيكون ممتعاً بالنسبة للطفل، مثل طريقة جديدة لممارسة لعبة، أو وجبة خفيفة مفاجئة، أو نزهة مدرسية خاصة. وبالتدريج، قم بإدخال أحداث أو مواقف يبدي تجاهها الطفل رغبة أقل كلما أصبح أكثر قدرة على تحمل التغيرات. إن إدخال الألغاز على جدول الطفل اليومي يساعده على التكيف عندما تحدث المفاجآت الحقيقية ويظهر التغيير في الحياة اليومية.

أخبريني أيتها المرآة التي على الحائط: إذا كان طفلك مهووساً بالنظر إلى نفسه فاستفد من ذلك. خذ كاميرا معك أينما ذهبت والتقط صوراً لطفلك في أماكن وأوضاع مختلفة، ثم ضعها في دفتر ملون للصق القصاصات حتى يستطيع أن يرى نفسه في هذه الأماكن، إن مساعدة طفلك على تذكر الأوقات السعيدة يمكن أن يقلل من قلقه من العودة إلى هذه الأماكن مرة أخرى أو الذهاب إلى أماكن جديدة مختلفة.

مساعدة طفل يعض نفسه: يعتبر الطفل الذي يقوم بعض نفسه عندما يتعرض للإحباط أحد التحديات الأكثر إزعاجاً في الفصل بكل تأكيد. والقيام بتحليل وظيفي لسلوك الطفل لتحديد ما يدفعه لمثل هذا السلوك سيساعدك على اتخاذ الخطوات اللازمة لمنعه من عض نفسه، اجعل المدرسين يقوموا بمراقبة الطفل في المدرسة خلال يومه لتحديد وتسجيل الأوقات التي يفعل فيها ذلك، هل يفعل ذلك في وقت طابور الصباح، أم عندما يعمل مع مساعديه أم في الفترات الانتقالية؟ هل يحدث ذلك في حضور شخص معين أم عندما يعلو مستوى الضوضاء، أم بعد وقت الغداء مباشرة، أو خلال درس الرسم دائماً؟

وتختلف الإجراءات الفعالة الواجب اتخاذها لتقليل رغبة الطفل في عض نفسه من طفل لآخر. ولكن إليك هذه الفكرة البسيطة التي تستحق المحاولة، أعط الطفل قطعة كبيرة من اللبان ليمضغها في هذه الأوقات، أي ما يعادل قطعتين أو ثلاثاً، فقد اكتشف الكثير من المعالجين المهنيين أن المثير الحسي الفمي للمضغ يهدئ الطفل حتى يتوقف عن العض. وقد يساعد أيضاً الفواكه أو اللحم المقدد، والأطعمة أو المواد غير السامة التي تستدعي الكثير من المضغ وكذلك المواد غير السامة. ويستخدم معالجنا المهني حاملات أقلام لهذا الغرض من خلال موقع www.pdppro.com، وهي عبارة عن حاملة أقلام بلاستيكية ناعمة الملمس تعلق حول رقبة الطفل يستطيع أن يحتفظ بها معه ليقوم بمضغها في أي وقت تواتيه الرغبة في ذلك. أو ضع أنبوباً من أنابيب حوض السمك (متوافر في محلات الحيوانات الأليفة) في طرف قلمه الرصاص.

نصيحة: نكرر مرة أخرى: ينبع الكثير من السلوكيات السلبية للطفل من الاضطراب الوظيفي لأنظمته الحسية، أي أن الطفل يستقبل نوعًا ما من المثيرات الحسية من العض يتعدى مجرد التعبير عن الإحباط أو الغضب، ومحاولة إيقاف هذا السلوك (عن طريق قول "لا تفعل ذلك") عندما يصدر الطفل هذا السلوك دون مواجهة المسبب الرئيسي له لن تكون له أية فاعلية

فى النهاية. إذا كان طفلك يبحث عن تغذية حسية مرتدة ليشعر بموقع جسمه ويحدد اتجاهه ، فقد ينتقل من العض إلى سلوك مشابه آخر مدمر (شد الشعر، قضم الأظافر... إلخ). ضع عازلاً فوق المكان الذى يعضه الطفل من جسمه أثناء ممارسة الطفل لهذا السلوك: قفازات، أو قميصًا ذا أكمام طويلة، أو الأشرطة المطاطية التى يربطها الرياضيون حول رسغهم.

ملاحظة: يعتبر مضغ الياقات وأطراف الأكمام نسخة مصغرة من العض. ولذلك يمكن استخدام نفس الوسائل لمعالجة هذه العادة.

فكرة: من الممكن استخدام القلادة القابلة للأكل "كحل قصير الأمد" أثناء ركوب السيارة أو عند الانتظار فى عيادة طبيب أو لمواجهة أى نشاط يومى قد يزعج الطفل ، وهذه القلادة مكونة من خيط من عرق السوس به فتحات فى وسطها حلوى أو حبوب، ولا ننصح باستخدام هذه القلادة بشكل منتظم لأنها غير مفيدة غذائياً؛ فهى مليئة بالألوان الصناعية والسكر ومسببات الحساسية. وكما هو معتاد دائماً . قم بحساب نتائج كل موقف. فإذا كان هذا الحل سيساعدك على اجتياز الأربعين دقيقة التى تستغرقها رحلة الطائرة دون صراخ، فإنه قد يستحق القليل من السلوك العصبى على الجانب الآخر ، أو قد لا يستحق ذلك. (ابتسم).

من فضلك اجلس مكانك: إن الأطفال الذين يواجهون مشاكل فى البقاء جالسين على الأرض أو فى كراسيهم قد يكونون - فى الواقع - يحاولون التأقلم مع عدة أشياء كعدم قدرتهم على التحكم فى وضعية أجسامهم أو مشاكل تتعلق بالتخطيط للحركة أو إيجاد التوازن. يمكنك أن تساعدهم بأن تقوم بتعريفهم بمنطقة جلوسهم بطرق أكثر وضوحاً:

- وضع قطعة من أنبوب مطاطى عازل على الحافة العليا للكرسى قد يقوم بالمهمة.
- وسادة كرسى أو وسادة تستخدم فى المعسكرات.
- قطعة من سجادة.
- وضع شريط حول المنطقة التى يجلس عليها فى الأرض.

الطريقة اللطيفة للنقد: لنكن صادقين، من منا يحب أن يستمع إلى النقد مهما كان بناءً؟ إن قبول النقد يعد مهارة حياتية تتطلب النضج ومقداراً معيناً من الثقة بالنفس

وقد يتجاوز قدرات طفلك فى الوقت الحالى، حيث يحتاج لسنوات حتى ينمى مثل هذه المهارة. ألا يجب عليك أن تقوم بتعديل سلوك طفل يعانى من حساسية زائدة؟ بالطبع لا، ولكن الأمر كله يكمن فى الطريقة التى تستخدمها لتوصيل النقد.

- أولاً ودائماً وأبداً: لا تحاول "أبدًا" أن تقوم بفرض الانضباط أو التعديل أو الرفض عندما يكون الطفل وسط نوبة غضب أو انفعال أو قلق أو أى حالة شعورية أخرى تجعله غير قادر على التفاعل معك.
- تذكر قبل حتى أن تتكلم أن رد فعل طفلتك التى تعانى من اضطراب فى اللغة يمثل لها تحدياً حسياً كبيراً سوف يكون مساوياً لدرجة علو صوتك، إن لم يكن أكبر وليس للكلمات التى تقولها. سوف تسمع الطفلة الصراخ والسخرية ونبرة الصوت الهستيرية، ولكنها لن تفهم الكلمات ولذلك لن تستطيع أن تعرف الخطأ الذى ارتكبته. تكلم بنبرة صوت منخفضة وانخفض بمستوى جسمك أيضاً إذا كان هذا ممكناً حتى تكون فى مستوى يمكنك من التواصل معها.
- اتبع طريقة "التحليل الاجتماعي":
  ~ حدد السلوك وتعامل معه بطريقة تهدف لمساندة ودعم الطفل وحل المشكلة وليس بفرض عقوبة أو أى نتائج أخرى سلبية.
  ~ ملاحظة: قد يحتاج طفلك للمساعدة ليتغلب على الشعور الذى دفعه لمثل هذا السلوك السيئ، فقد يقول إنه غاضب بينما قد يكون فى الحقيقة خائفاً أو محبطاً أو حزيناً أو يشعر بالإثارة المفرطة أو بالغيرة. ابحث فيما هو أبعد من رد فعله الأول.
  ~ تمرن على طريقة أفضل للتعامل مع هذا الموقف عندما يحدث فى المرة القادمة بطريقة يشارك بها الطفل فى الحل بشكل فعال.
  ~ قم بإجراء هذا "التحليل" بمجرد حدوث الموقف قدر الإمكان.
  ~ توقع أن تقوم باستقصاء دائم أو تبديل للأدوار (أى بشكل مرئى أن تضع نفسك مكان الطفل) بمرور الوقت حيث لا توجد إصلاحات لمرة واحدة فقط.
- ليكن رد فعلك إيجابياً وفورياً فى مثل هذه المواقف فى المستقبل عندما يفهم الطفل ما يحدث بشكل صحيح.

- قدم المعلومات للطفل بشكل مرئى من خلال مسلسل هزلى ، أو مقالة مصورة أو قصة اجتماعية.
- تأكد من أن تكون أنت نموذجاً للسلوك اللائق عند الاستجابة لنقد موجه إليك.

عندما يصر الطفل على سلوكياته العنيدة: يعتبر أسلوب التعزيز أداة تعليمية قوية سواء فى المدرسة أو المنزل، وعند استخدامها بشكل صحيح يمكن أن تحدث أشياءً عظيمة. ومع ذلك ضع فى اعتبارك أنه من السهل جداً أن تقوم ـ دون قصد منك ـ بتعزيز السلوك غير اللائق الذى تحاول جاهداً أن تقضى عليه. مثال: لا يستمتع "جونى" بوقت طابور الصباح فى برنامج مدرسته التمهيدية ويهرب منه عادة ليذهب إلى قاعة الرسم، ثم يبدأ فى الرسم. تقرر المعلمة، التى تعرف أن "جونى" يحب المقرمشات ، أن تستخدمها كوجبة تقدمها فى نهاية الطابور. وعندما تبدأ المعلمة فى توزيعها على الطلاب الآخرين، يعود "جونى" مسرعاً ويجلس مكانه منتظراً دوره ليأخذ نصيبه، فترد المعلمة عليه قائلة: "من الجيد أن تجلس وسط المجموعة يا جوني" ، معتقدة بذلك أنها تقوم بتعزيز السلوك المناسب (الجلوس فى مجموعة) الذى يبديه الطفل لها وتعطيه بعض المقرمشات. إن هذه المعلمة عليها أن تفكر مرة أخرى. إن "جونى" فى حقيقة الأمر لم يكن يجلس فى المجموعة بل كان يهرب من الطابور وعاد فقط ليأخذ شيئاً يثير اهتمامه. ولكنه حصل أيضاً على الدعم الذى حصل عليه الطلاب الآخرون أيضاً، إن ما أرادته المعلمة هو أن تعلم "جونى" البقاء مع المجموعة خلال طابور الصباح، ولكن السلوك الذى عززته ودعمته هو أنه بإمكانه أن يهرب من الطابور ويظل بإمكانه الحصول على المكافأة.

تجنب هذا الخطأ الشائع بأن تتأكد من أن الدعم والتعزيز يلى أداء الطفل مباشرة وأن يكون محدداً ليخص الأداء المراد تحقيقه، فإذا كانت المدرسة قد طلبت من "جونى" أن "يفعل" شيئاً عندما يعود إلى الطابور أو طلبت منه أن ينتظر لحين الجولة التالية من تسليم المقرمشات ، لتعلم الدرس المطلوب الذى كانت تحاول أن تلقنه إياه.

اختيارات حقيقية: يوجد خطأ تعليمى شائع آخر وهو سؤال: "هل تريد.... ؟"، خاصة مع الأطفال المصابين بالتوحد الذين يتسمون بالواقعية والحرفية فى سمعهم واستجاباتهم للكلمة، فنحن عادة ما نوجه للطفل سؤالاً يوحى بوجود خيار بينما فى الحقيقة لا وجود لذلك، مثال: "هل تريد الذهاب لتناول الغداء ؟"، "هل تريد أن تقوم

بعمل فرضك المدرسى الآن ؟". وتكون النتيجة أننا نعلم الطفل أننا غير جديرين بالثقة فى أفعالنا، أو أن الاختيارات تحدث أحياناً فقط أو لا تحدث على الإطلاق فى الواقع. والحل بسيط : لا تعرض على الطفل خياراً أو تسأله "هل تريد.... ؟" إلا إذا كنت تعنيه حقاً وعلى استعداد أن تقبل رفض الطفل لما تعرضه عليه؛ حيث إن "لا" هى أحد الأجوبة المقبولة والمحتملة لهذا السؤال.

فكر للأمام: إذا كان طفلك مولعاً بشيء موسمى ، أى يكون موجوداً فى أوقات معينة من السنة ، وتريد أن تستخدم هذا الشيء كأساس فى تحفيز الطفل لاتباع سلوك أو روتين معين، ضعه فى اعتبارك وفكر للأمام للحصول على مثل هذه الأشياء وتخزينها لاستخدامها فى الوقت المناسب. هل يحب طفلك أحد الأعياد بشكل خاص؟ قم بتخزين أشياء تتعلق به مثل الملصقات لخريطته البصرية، والمناديل الورقية لصندوق غدائه، وأنسجة العناكب المزيفة لغرفته... إلخ. هل تحب طفلتك الماء ؟ إذن فقد تستمتع باللعب بأنابيب توصيل الهواء تحت الماء ونظارات الماء والألعاب التى تطفو على سطح الماء عندما تكون فى حوض الاستحمام، وتستمتع بأخذ حمام ساخن وبوجود حوض سباحة فى المنزل طوال العام، ولكن قد يكون من الأفضل أن تشترى هذه الأشياء فى فصل الصيف إذا كنت تريد الحصول على الكثير من الاختيارات، إذا كان عالمك الجيولوجى الصغير يريد بيضة ديناصور فى حفل عيد ميلاده فى شهر سبتمبر، فالأفضل أن تشترى بيض عيد شم النسيم البلاستيكى فى فصل الربيع.

الطرق السرى: من المزعج للأشقاء أن يدخل أحد عليهم فى غرفتهم أو فى دورة المياه دون أن يطرق الباب ليستأذن قبل الدخول، كما يعتبر هذا تصرفاً غير مقبول فى منازل الآخرين أو فى مكان العمل، اجعل الشقيقين يتفقان على نوع سرى من الطرق على الباب يجب عليهما أن يلتزما به عند دخول غرف بعضهما البعض (أكد السلوك بأن تقول مثلاً : " اطرق طرقة سرية ثم انتظر حتى تسمع "جوليا" تقول: "ادخل"). أخبر الشقيق الطبيعى بأن يقوم بالتدرب على الطرق فى أوقات غريبة حتى لو كان سيقوم فقط بالاطمئنان على شقيقه المصاب بالتوحد ويلقى عليه التحية. ادعم سلوك الطفل المصاب بالتوحد بشكل إيجابى فى كل مرة يستخدم فيها الطرق السرى. أعطه مثلاً قطعة من اللبان أو مكافأة يمكن أن يستخدمها فى الحصول على أى شيء يحبه.

الصفقات والعقود: من الممكن أن تكون الصفقات والعقود أدوات فعالة للتحكم فى السلوك مع الأطفال المصابين بالتوحد سواء فى المنزل أو فى الفصل الدراسي.

ونحن نستخدمها بالفعل بشكل غير رسمى حين نقول مثلاً: "رتب غرفتك وسوف يكون بإمكانك أن تذهب إلى السينما"، "انته من فرض الرياضيات وسوف يكون بإمكانك أن تشاهد ذلك البرنامج التليفزيوني"، وتشمل الأنظمة الرسمية أنظمة الإشارة وأنظمة الحصول على مكافآت.

عند استخدام نظام الصفقات والعقود بفاعلية، فإنه يمكن أن يقلل من مشاكل السلوك لدى الطفل ويبقيه منتبهاً ويساعده على تعلم واحد من الدروس المهمة فى الحياة وهو: العمل = المكافأة. . غير أن هناك الكثير من المآزق والشراك عند إعداد الصفقات والعقود، خصوصًا مع الأفراد المصابين بالتوحد والذين يفتقرون عادة إلى المهارات الاجتماعية المهمة التى تسهم فى وجود فهم مشترك متبادل بين الطرفين فيما يتعلق ببنود العقد. التزم بالإرشادات البسيطة التالية والتى تعتبر مهمة عند إبرام الصفقات والعقود مع طفلك:

- اجعل العقد مرئياً قدر المستطاع. من الممكن أن يكون عبارة عن صور بسيطة أو رموز أو وثيقة رسمية مكتوبة. حاول استخدام بطاقة مكتوب عليها "يعمل من أجل......" (أى استعمل مكافأة ملموسة مثل الحلوى أو لعبة أو نشاط مفضل)، كما يمكن أن تكون البطاقة عبارة عن مجرد صورة للمكافأة التى سيحصل عليها إذا قام بالعمل وبها فراغ لكتابة الخطوات اللازم عملها للحصول على المكافأة. ابدأ بطريقة بسيطة تحتوى على بضع خطوات أو ربما خطوة واحدة. فنحن نريد أن يبدأ الطفل بنجاح وينمى مهارته من تلك النقطة.
- يجب أن تكون بنود العقد واضحة ومحددة؛ لأن الأفراد المصابين بالتوحد يفكرون بطريقة واقعية ومجردة للغاية . استخدم بنوداً صريحة يمكن أن تفهمها وتقيمها الأطراف المعنية بوضوح.
- تحقق من أن الطفل يفهم العقد جيداً ، فما لم تكن واثقاً ١٠٠٪ من أنه يفهم ما المتوقع منه، وفترة العقد الزمنية، والمكافأة، لا تبرم العقد فبإمكانك أن ترجع إليه وتبسطه أو تقوم بتعديل بنوده.
- احترم الاتفاق؛ حيث إن هذا واحد من أكبر الأخطاء التى يقع فيها الآباء والمختصون ذوو النوايا الحسنة دائماً. فالعقود تتعلق بشخصين على الأقل وكل شخص له دور محدد فى الصفقة، أنا أفعل هذا وأنت تفعل ذلك، هذه

البنود مقبولة كجزء من الاتفاقية وتحكم التفاعل. فإذا قام طرف بخرق هذه البنود ، تختفى الثقة فى الحال وعادة ما تظهر مشكلة فى السلوك. مثال: قام معلم وطالب بإبرام عقد، ولكن عندما غير المعلم بنود العقد فى منتصف فترة التعاقد ثار الطالب، عندها كان رد المعلم: "لقد أنهى الطالب العمل المطلوب قبل نهاية فترة التعاقد ، لذا طلبت منه أن يقوم بعمل إضافى، فأصبح مستاءً"، لاحظ هنا الكلمة الرئيسية "أنهى" . لقد أنجز الطفل مهمته المنصوص عليها فى العقد. أى فعل ما طلب منه، ومع ذلك خرق المعلم العقد فمن لا يثور ويقاوم فى موقف كهذا ؟ فى الواقع إن إنهاء الطالب للمهمة قبل انتهاء الفترة المتفق عليها يعد مشكلة تخطيط من جانب المعلم وليس مشكلة سلوك من جانب الطالب. وفى المرة القادمة قد يكون على المعلم أن يقلل من فترة العقد الزمنية أو يضع المزيد من العمل من أجل الحصول على المكافأة، فتنقيح عقد تالٍ أسهل من إعادة بناء الثقة فى علاقة بعد خسارتها. فبمجرد أن تقوم بعقد صفقة، التزم بها !

- قم بإعداد العقود بشكل شمولي. فكر فى العقود والصفقات الكثيرة التى تعقدها فى حياتك؛ إذ يشتمل العديد منها على أساسيات مثل: كم العمل الذى علينا إنجازه، الأفعال أو السلوكيات المتوقعة منا، المكافأة التى سنحصل عليها ومتى سيتم الدفع لنا. علينا أن نضع كل هذه العناصر فى عقودنا مع أطفالنا أيضاً.
- ابدأ بشيء صغير ثم توسع بالتدريج. إذا كنت تقوم بتعريف الطفل بالصفقات والعقود للمرة الأولى ، اجعل البنود بسيطة: أى عمل واحد يعادل مكافأة واحدة. لا تتلهف وتزيد المكافأة بسرعة. تذكر أنه فى كل مرة ينجح فيها الطفل تكون قد عززت لديه مبدأ العمل ويكون قد أخذ الفرصة للتدرب على التفاعل الاجتماعى بطريقة فعالة. وهذه أشياء جيدة للقيام بها !
- تجنب تعريض نفسك وطفلك للفشل. تأكد من أن الطفل قادر على تحقيق الأعمال أو النتائج النهائية للعقد، قم بإضافة كم أكثر من العمل أو الوقت ببطء وبالتدريج، ولا تنس أن هذه العقود لا تجدى فى الحياة الواقعية. فعادة ما نواجه أيامًا سيئة فى العمل ومع ذلك يتم الدفع لنا مالياً، فكر فى أن يكون لديك طرق بديلة للتعزيز إذا تعذر تنفيذ العقد.
- اجعل "الأجر أو المكافأة" معقولة ومنطقية، يجب أن تتناسب الفترة الزمنية للعقد مع قدرة الطالب من البداية. فإذا طالت الفترة الزمنية التى سيحصل

بعدها الطفل على الأجر أو المكافأة ، سيضيع الحافز لديه ، والأسوأ من ذلك أننا قد نواجه مشاكل سلوكية لدى الطفل نتيجة لذلك.

- احذر من "الابتزاز". فإذا وجدت نفسك تقول: "إذا أوقفت نوبة غضبك، سوف تحصل على....."، فإنك توقع نفسك فى المتاعب. فأنت الآن تعلم الطفل أنه يستطيع الحصول على المال مقابل التوقف عن التصرف بطريقة معينة. ماذا يحدث بعد ذلك؟ سوف يجعلك الطفل تقوم برفع المبلغ أو المقابل الذى سيحصل عليه قبل أن يتوقف عن إساءة التصرف وستقل الفترات الزمنية بين الدفعات المالية التى يحصل عليها أكثر وأكثر مع مرور الوقت ، وبالتأكيد أنت لا ترغب فى اتباع هذا الاتجاه.
- احذر من استخدام اللغة بشكل مفرط وغير محدد. "إذا تصرفت بشكل جيد ستحصل على...."، إن كلمة "جيد" هى كلمة خاضعة لتقدير الفرد ويمكن أن يتغير مفهومها من شخص لآخر ومن يوم إلى آخر. واستخدام مثل هذه الكلمات فى عقد يمكن أن يكون محيراً جداً بالنسبة لشخص مصاب بالتوحد.
- امتنع عن استخدام مكافآت كبيرة أو مهمة جداً للشخص بحيث إن فقدانها (أو القلق الذى سيشعر به نتيجة اعتقاده بأنه قد لا يحصل عليها) سوف يسبب له ضغطاً عصبيًا لا يستطيع التعامل معه. ونحن نريد أن نشجع الطفل على التقدم، وليس إضافة ضغط عصبى زائد للتجربة.

من سيئ إلى أسوأ: كيف تتجنب تصاعد مشادة ؟ نحن جميعاً بشر، وعلى الرغم من كوننا ناضجين كما هو مفترض، فإننا نقوم أحياناً باتخاذ قرارات سيئة تحت تأثير اللحظة والموقف الذى نتعرض له، إن وجود طفل مصاب بالتوحد فى قمة انفعاله وانهياره يعتبر موقفاً محزناً لأى فصل دراسي، ولكن المعلمين (والآباء فى المنزل) يستطيعون فعل الكثير لضمان عدم إطالة نوبة الطفل الانفعالية عن طريق الاستجابة بسلوك غاضب غير مناسب. احذر من القيام ببعض التصرفات التى تزيد من الأزمة ولا تحلها مثل:

- رفع نبرة الصوت أو درجته (الصراخ، الصياح).
- التهديد بلغة الجسم مثل إطباق قبضة اليد بإحكام، أو تضييق العينين أو الاقتراب من الطفل أو النظر إليه من أعلى.

- السخرية من الطالب باستخدام التهكم أو الإهانات أو التعليقات المهينة أو إهانته أو محاولة إحراجه.
- مهاجمة شخصية الطالب.
- توجيه اتهامات للطالب دون أدلة.
- مكافأة السلوك غير المقبول ، أو الرشوة
- الشكوى الدائمة أو الوعظ.
- تحفيز الطفل على تكوين معايير مزدوجة
- مقارنة الطالب بشقيق له أو بطالب آخر.
- الإشارة إلى أحداث سابقة أو أحداث لا علاقة لها بالموقف الحالي.
- جمع الطفل ضمن فئة عامة دون تمييز (كأن تقول: "إن أمثاله من الأطفال "متشابهون").
- وضع افتراض - أى نوع من الافتراض - دون أساس من الحقائق. قد تكون علمت الطفل شيئاً مثلاً ، ولكن هذا لا يعنى أنه كان قادراً على فهمه.

الفصل ٤

الفعل والفهم

استراتيجيات واعتبارات الحياة اليومية

أسمع فأنسى، أرى فأتذكر، أفعل فأفهم.

كونفيشيوس

الانتقال إلى منزل جديد: يعتبر الانتقال إلى منزل جديد تحدياً كبيراً بالنسبة للطفل الذى يعانى من التوحد، خصوصاً إذا كان هذا الانتقال لا يتضمن فقط الذهاب إلى بيت جديد بل يتضمن أيضاً مدرسة و/ أو مدينة جديدة. يعد هذا كمًا كبيرًا من التغيير بالنسبة لطفل يفضل الرتابة والروتين فى نظام حياته، ولكن هناك الكثير من الأشياء التى تستطيع أن تفعلها لتخفف من وطأة هذه المرحلة الانتقالية:

- أول شيء وهو الأهم: ضع فى اعتبارك احتياجات طفلك الخاصة عندما تقوم باختيار المنزل. فإذا كان طفلك يعانى من حساسية تجاه الضوضاء، فلا تختر المنزل قريباً من محطة مترو أنفاق أو استاد رياضى، أو قاعة حفلات موسيقية، أو حلبة سباق، أو مصنع..... إلخ. قف فى مناطق مختلفة من المنزل وكذلك فى ساحته واستمع جيداً فمن الممكن أن تنتقل الضوضاء إلى عدة أميال تحت ظروف جوية معينة، وما قد لا يبدو ملحوظاً لك فى الحال قد يكون غير محتمل بالنسبة له. هل تتكرر نوبات الغضب أو الانهيار لدى طفلك كثيراً؟ كن حذراً وحريصاً عند اختيارك لذلك المنزل الجديد. بحيث يكون فى طابق أرضى آخر وحدة سكنية.
- كن حساساً فى طريقة صياغتك لوصف عملية الانتقال للطفل. فإذا كانت عبارة "منزل جديد" تضايق الطفل، فسمه منزلاً آخر، منزلاً مختلفاً، منزلاً أزرق، منزلنا التالي. وهذا يسرى على كل الأشياء الأخرى "الجديدة" التى ستحدث.
- تأكد من أنه يفهم أن كل أفراد العائلة سينتقلون للمنزل الجديد، وليس هو فقط، وأن كل حاجياته ستكون معه، على عكس ما يحدث خلال العطلة حيث تبقى بعض الحاجيات فى المنزل، وكن واضحاً عندما تشرح له أن الجيران والأصدقاء لن يأتوا معه.
- المعرفة قوة. فكلما زادت المعلومات التى يعرفها الطفل عن منزله أو مدرسته الجديدة، بدا له الأمر مألوفاً أكثر، استخدم طريقة الصحفيين فى تزويد طفلك بالمعلومات، فالصحفيون مدربون على التفكير بطريقة الخمسة أسئلة: ماذا، متى، أين، من، ولماذا (كذلك يمكن استخدام "كيف" لفهم ما يحدث)، كما يتم بناء قصص الأخبار على شكل هرم، حيث تأتى أهم الأخبار وأكثرها إثارة فى البداية، ثم يضاف المزيد والمزيد من المعلومات

حين يسمح لهم انتباه القارئ أو المستمع بذلك. إنها طريقة جيدة للتفكير فى تقديم المعلومات لطفلك بخصوص الانتقال، حيث يستطيع هو بعد ذلك أن يتأقلم مع ما يسمعه من معلومات بما يتناسب مع قدراته بدلاً من إغراقه بطوفان من الحقائق والمعلومات دفعة واحدة.

- مع اكتساب طفلك مزيدًا من الحقائق، ساعده فى كتابة قصة يقارن فيها بين البيئة التى سيتركها والأخرى التى سينتقل إليها. اجعله يقارن بالطريقة التالية: هذه الأشياء الخاصة بعائلتى لن تتغير/ ستبقى كما هى، وهذه الأشياء ستختلف. أكد له "الفوائد التى ستعود عليه من الانتقال" فى الموقع الجديد. هل يوجد فى المدينة الجديدة حديقة أسماك، أو قاعة مسرح سينمائى أو مكتبة أو حوض سباحة عام قريب؟ هل يحتوى المنزل الجديد على فناء أكبر للعب أو رصيف يستطيع الطفل أن يلعب بالسكوتر الخاص به عليه أو طاولة ليأكل عليها فى المطبخ، أو مدفأة لطيفة لشى حلوى المارشيملو (الخطمي)؟
- اعرض للطفل صوراً للمنزل الجديد من زوايا مختلفة قدر المستطاع واصطحبه فى جولات حوله إذا كان ذلك ممكناً. وبعد أن يغادره الملاك السابقون، التقط صوراً للغرف من الداخل ومن الخارج (الصور التى تظهر متعلقات الملاك السابقين قد تكون محيرة للطفل أو تهيئ له توقعات خاطئة لما سيكون عليه المنزل).
- هل سيحظى طفلك بغرفة خاصة، وهل سيسمح له بأن يقوم باختيار أثاثها من سجاد أو طلاء؟ إن إعطاءه نماذج لسجاد وأنواع طلاء ليختار منها من شأنه أن يجعله يشعر بأنه يتحكم فى بيئته الجديدة، عليك أن تفهم التالى دون حاجة لقوله، ولكننا سنقوله على أى حال: أعطه عينات وألوانًا مناسبة لميزانيتك ورغبتك فى تنفيذ ما يختاره. لا تعطه عينة لسجادة لا تقدر على شرائها، مما يجعلك مضطراً للرد عليه الألوان قائلاً: "لا نستطيع تحمل ثمنها"، ولا تعطه نماذج لدرجات اللون البرتقالى فى الطلاء إذا كنت لا تطيق هذا اللون ولا تحتمل النظر إليه يومياً، أو إذا كنت تستطيع تحمل الدرجات الفاتحة منه وليس الداكنة، اعرض عليه الفاتحة فقط واقطع الجزء الذى يحتوى على نماذج الألوان الداكنة.

المواد المثيرة للحساسية: تحذير بشأن السجاد والأرضيات الجديدة.

(وأغطية الأثاث، وستائر النوافذ والألواح الجدارية، ستائر الدش).

إذا كان طفلك لديه حساسية ضد المواد الكيميائية، فاعلم أن السجاد والأرضيات الجديدة قد تطلق العديد من المواد الكيميائية التى قد تجعل طفلك مريضاً على الأقل بشكل مؤقت، حيث تستخدم مواد مثل الفورمالدهايد، والإيثيلبينزين، والتولين، والإكسيلين، والستيرين، والبنزين وغيرها من المواد فى تصنيع السجاد والأرضيات وبطانتها والمادة اللاصقة التى تستخدم لتثبيتها على الأرض، والمواد التى تضاف لها لتجعلها ضد البقع والعثة. وتشمل أعراض هذه الحساسية: تهيج العين والأنف والحلق، وكذلك السعال والأعراض المشابهة للأنفلونزا، والصداع، والدوار أو عدم القدرة على الإحساس بالمكان، والتوعك بشكل عام.

قبل انتقالك إلى المنزل الجديد بعدة أسابيع، قم بتركيب سجاد جديد، واطل المنزل بطلاء جديد، وعلق ستائر جديدة للنوافذ، واترك النوافذ مفتوحة قدر الإمكان فى غضون ذلك. ابحث فى الكتب والكتالوجات عن " مواد بديلة " لأنواع السجاد والطلاء تقل المواد الكيميائية الداخلة فى تصنيعها، وتذكر أنه كلما زادت الحركة والطاقة الموجودة فى المنزل، أصبح خروج الغازات المحتجزة فى المنزل أصعب.

أو فكر فى تركيب أرضيات من مواد طبيعية مثل خشب البامبو أو البلاط أو الفلين أو الخشب (الذى يحوى أقل كمية ممكنة من الصبغات الكيميائية). أيضاً تعتبر البسط ذات الألياف الطبيعية مصدراً للدفء والملمس المختلف والألوان والراحة.

من الممكن أن تفيد النباتات المنزلية الخضراء فى ذلك أيضاً، إذا افترضنا أن الحساسية التى تسببها الأبواغ والعفن لا تمثل مشكلة لطفلك.

- إذا كانت المدرسة الجديدة فى بلدة بعيدة، قم بإرسال كاميرا لست بحاجة إليها بالبريد إلى سكرتيرة المدرسة أو إلى مدرس المواد أو أى فرد متطوع لديه الاستعداد لمساعدتك من طاقم المدرسة وادفع مقابل خدمة

رد الكاميرا مرة أخرى لك بالبريد. اطلب منهم أن يصوروا يوم طفلك المدرسى ويقوموا بالتقاط صور لما يلي: غرفة الفصل والمعلم، والممر والكافيتيريا، وكبير الطهاة، وصالة الألعاب الرياضية ومدرس التربية البدنية والمكتبة وأمين المكتبة، والملعب (يفضل التقاط صورته خلال فترة توقف التمارين، والأطفال يجلسون على معدات التدريب)، وغرفة الموسيقى ومعلم الموسيقى، والمدير وهيئة الإدارة وغرفة الموارد. كذلك اطلب منهم أن يلتقطوا صوراً للأشياء التى تثير اهتمام الطفل بشكل خاص مثل: أدوات الرسم، كتب العلوم، كرات التريض.

- عند وصولك إلى المنزل الجديد، قم بتجهيز غرفته قبل أى شيء آخر حتى يرى أن سريره وكتبه والكمبيوتر الخاص به ولعبه كلها موجودة. وإذا انتقلت إلى منطقة قريبة، فحاول أن تنتهى من إعداد غرفته وهو فى المدرسة حتى يعود إلى غرفة منظمة وليست غرفة تعمها الفوضى حتى لو كان باقى المنزل فى حالة فوضى.
- اصحبه فى زيارة إلى المنزل القديم وهو خالٍ حتى يرى أن كل متعلقاته موجودة فى المنزل الجديد.
- كن واضحاً بشأن القوانين التى كانت متبعة فى المنزل القديم (عدم وضع الأحذية فى غرفة المعيشة، لا طعام خارج المطبخ)، وكذلك القوانين الجديدة الخاصة بالمنزل الجديد (مثل عدم القفز على السلم فى حالة الانتقال من منزل مكون من طابق واحد إلى منزل مكون من طابقين)، وقد يساعدك فى هذا التوضيح استخدام خريطة بصرية.
- حافظ على نفس نظام الحياة القديم قدر المستطاع. هل تستطيع أن تتسوق من نفس السوبر ماركت أو من آخر يشبهه؟ هل يستطيع طفلك أن يواصل دروسه مع نفس معلم الكاراتيه؟ هل سينتقل معكما حيوان الأسرة الأليف؟ هل سيصمد معطف الشتاء الخاص بالطفل عاماً آخر؟ كما يجب أن يكون الإفطار كالمعتاد وكذلك وقت النوم.
- عندما تجد نفسك تقوم بالتعبير المحتوم عن غضبك أو إحباطك بسبب الأخطاء التى تحدث عند الانتقال من منزل لآخر، خذ دقيقة لتتأكد من أن الطفل يعرف أن ما يحدث ليس بسبب خطأ ارتكبه، فسواء كان الأطفال يستطيعون التعبير بالنطق والألفاظ أم لا، فإنهم يملكون حدساً أكبر مما تتصور بكثير.

- دعه يأخذ وقته فى التكيف مع المنزل الجديد بطريقته الخاصة. فهذا المنزل لا يبدو مختلفاً بالنسبة له من حيث الشكل فقط، بل إن رائحته مختلفة، والأصوات فيه مختلفة، ويتطلب مهارات حركة مختلفة. قد يلازم الطفل غرفته فى البداية لبضعة أيام أو حتى أسابيع، ولكن فى النهاية ستكون قادراً على مساعدته فى اكتشاف المنزل. وقد يفيد فى ذلك تكليفه بعمل معين يتطلب منه الخروج من غرفته، مثل إطعام حيوان الأسرة الأليف، أو وضع ملابسه فى غرفة الغسيل، أو رى النباتات المنزلية (قسم الأعمال إلى مجموعات حتى يقوم ببعضها كل يوم).

افعلها - اكتب على الحائط: ستقوم هى بفعل ذلك على أى حال، فلماذا لا تعطيها لوحاً أو شيئاً لترسم عليه. قم بطلاء أحد جدران غرفتها أو غرفة الألعاب أو المطبخ أو أى موقع آخر مناسب بطلاء السبورة المدرسية. فإذا لم يكن لديك جدار تستطيع أن تكرسه لهذا الغرض، فاستخدم الطلاء الرشاش لتغطى به سطح طاولة أو أرضية أو أى سطح آخر مستوٍ.

أى مظهر ابتهاج لإجازات الأعياد: ساعد الطفل على القيام بنسج وشاح منقوش أو من الستان أو وشاح مبتكر خلال الفتحات العليا لحلقات البسكويت المملح لعمل إكليل ساحر ولتزيين معطف أو باب أو شجرة عيد الميلاد، وبعد العيد، قم بلفه حول شجرة فى الخارج من أجل الطيور.

التخفيف من حدة قلق الانفصال: إذا كانت طفلتك تعانى من قلق الافتراق عنك، فاستخدمى حساسيتها المفرطة للشم للمساعدة فى التغلب على هذا القلق. ضعى نقطة من عطرك، أو الشامبو الخاص بك، أو رائحة أى شيء آخر مألوف بالنسبة لها داخل ياقة قميصها، بحيث تستطيع أن تشمه فى أى وقت خلال اليوم لتشعر بأنها على اتصال بك، أو دعيها تقم بارتداء قميص أو كنزة كنت قد ارتديتها من قبل، حيث ستكون رائحتك عالقة بها وإليك أفكاراً أخرى للتخفيف من حدة قلق الانفصال:

- قومى بعمل ألبوم صور صغير يجسد حياة طفلك اليومية مثل: الاستيقاظ، تناول الإفطار، ركوب الحافلة، أنشطة مختلفة يمارسها خلال اليوم المدرسي، العودة إلى المنزل، العشاء، وقت النوم. باستطاعة الطفل أن يحتفظ بألبوم الصور فى خزانته أو فى حقيبته المدرسية وينظر إليه عندما

يشعر بالقلق.

- إذا كان لدى طفلك شخصية قصصية مفضلة، تحدثى عن كيفية تعامل هذه الشخصية مع حقيقة كونها فى المدرسة. ما الذى كان سيفعله "جروفر" فى موقف كهذا؟ ربما كان سيكتب قائمة بكل الأشياء الممتعة التى يقوم بها فى المدرسة، ربما كان سيفكر فى كل الأفعال الشجاعة التى قام بها مثل القفز من فوق لوح الغطس، أو ركوب الحافلة، أو النوم فى السرير المعلق.
- يعتبر وضع قلادة أو عقد من الصور حول عنق الطفل من الأشياء التى يستطيع النظر إليها ليطمئن عن طريق الرؤية.
- احرصى على وجوب تناول طفلك لوجبة الإفطار يومياً. فالأطفال الجائعون، أو المتعبون، أو المرضى أو الذين يعانون من أى ضغط عصبى يكونون أكثر عرضة للقلق.

  نصيحة: أى شيء مغذ يعتبر "طعاماً للإفطار". فيمكن أن يتناول طفلك البيتزا، أو شرائح اللحم، أو الإسباجيتى، أو زبدة الفول السودانى فى السابعة صباحاً يمكنه أن يتناولها فى السابعة مساء، فمعدته لا تعرف الفرق.
- ما يجب ألا تفعله عند التعامل مع قلق الانفصال: لا توبخ الطفل، أو تؤنبه، أو تستهزئ به، أو تحاول أن تستخدم معه منطق البالغين.

ألطف تسريحة شعر: نصائح لقص الشعر دون دموع: يتشابه صالون مصفف الشعر مع عيادة طبيب الأسنان فى الكثير من الأشياء مثل: الأثاث الغريب، أدوات المهنة المخيفة، الروائح الكيميائية غير المألوفة، والانتظار الطويل غير المحتمل الذى يصاحبه القلق، فإذا كان الحصول على مظهر رائع يتطلب قضاء ظهيرة مليئة بالعذاب، اطلب من مصفف الشعر أن يقوم بالتالى:

- لا تستخدم كلمة "قص أو قطع"، فالأطفال يعرفون أن القطع يؤلم، فالإصبع المجروح يؤلم والركبة المجروحة تؤلم؛ وبالتالى فإن كلمة قص الشعر ستؤلم أيضاً. استخدم - بدلاً من ذلك - عبارة تقصير الشعر أو تصفيفه أو تهذيبه. مثلاً قل إنها ستقوم بتزيين شعرها من أجل زيارة الجدة (أو المدرسة أو أحد الأعياد)، أو ستخفف شعرها من أجل فصل الصيف، أو سترفع الشعر من على عينيها.

- قد لا يمثل كرسى الحلاقة العادى الذى يتحرك لأعلى ولأسفل وفى جميع الاتجاهات مشكلة تتعلق بالشعور بالتوازن عند الطفل فقط ـ إضافة إلى احتمال عدم ملامسة قدميه أيضاً للمكان المخصص لهما ـ بل هذا الكرسى يشبه الكرسى الموجود لدى طبيب الأسنان، لذا اطلب من مصفف الشعر أن يقدم للطفل كرسياً ثابتاً للقدمين أو كرسياً ذا مسند ثابت للقدمين يتناسب مع طول الطفل.
- قد يكون كرسى الحلاقة أكبر من الطفل، لذا قم بتصغير المساحة التى سيجلس فيها الطفل بوضع وسادة على أحد جانبى الطفل فى الكرسى و/ أو فى حجره.
- اطلب من مصفف الشعر أن يقوم بإبعاد مكواة تجعيد الشعر، والمقصات، ومجففات الشعر وأى أدوات أخرى لن تستعملها مع طفلك، فهذه الأدوات الحديدية اللامعة قد تذكر الطفل بالأدوات الموجودة لدى الطبيب البشرى أو طبيب الأسنان. ولا تستخدم قطعة القماش التى يتم وضعها على الكتفين أو الرقبة إذا كانت رائحتها أو نسيجها يزعجان الطفل.
- اطلب أيضاً أن يتم إبعاد طفلك عن المرآة خلال عملية قص الشعر؛ حيث إن رؤية المقصات ومشابك الشعر وهى تتطاير من حوله بالقرب من عينيه وأذنيه قد تكون شيئاً مخيفاً بالنسبة له.
- من الممكن أن تقلل المقصات ذات المقابض البلاستيكية أو المقصات ذات المقابض المعدنية المغطاة بالبلاستيك، والأمشاط البلاستيكية، وليس الحديدية، من انعكاس وهج الضوء القادم من أدوات القص والزينة.
- اطلب موعداً خلال أقل أوقات العمل بالصالون ازدحاماً، واطلب منهم خفض صوت الموسيقى أو إيقافها، كذلك اطلب وقتاً إضافياً لضمان عدم شعور طفلك بالاستعجال أو الإجبار.
- لا تحدد موعداً فى وقت يكون فيه طفلك متعباً (نهاية اليوم أو قبل وقت قيلولته مباشرة)، أو جائعاً (قبل وقت الغداء مباشرة)، أو غير سعيد (بسبب افتقاد برنامجه المفضل مثلاً).
- اتصل مقدماً لتتأكد من أن مصفف الشعر سيحضر فى موعده، واطلب منهم أن يكون كل شيء جاهزاً عندما تصل لصالون الحلاقة حتى لا يضطر طفلك للانتظار ويصيبه القلق نتيجة لذلك.

- قدم للطفل لعبة ذات مقبض ليمسكها منها، أو كتاباً مصوراً لإلهائه عما يحدث.
- اسأل مسبقاً ما إذا كان صالون الحلاقة يقدم أى حلوى أو جوائز بعد انتهاء عملية القص. وإذا كانت هذه الجائزة شيئاً لا يسمح لطفلك بتناوله (سكر، شيئاً مثيرًا للحساسية، مادة لا تتوافق مع نظام حمية الطفل)، فاطلب عدم تقديمها له أو استبدالها بشيء آخر (مثل الملصقات).
- خذ معك قميصاً نظيفاً إلى صالون الحلاقة؛ حيث إن بقايا الشعر الصغيرة التى تكون موجودة حول الياقة بعد انتهاء عملية القص تثير حتى جنون الأطفال العاديين.
- فى الأوقات التى تتخلل زياراتك لصالون الحلاقة: اشتر دمية رخيصة الثمن من مرآب جار لك يبيع أشياء مستعملة واسمح لطفلك بأن يقص لها شعرها. وإذا كان لا يستطيع التعامل مع المقص نظراً لسنه، فسيظل بإمكانه أن يقوم بتقليد مصفف الشعر، واجعل طفلك يكرر ذلك من وقت لآخر فيما بين زياراته لصالون الحلاقة.

نصائح لاستخدامها مع مقاومى الشامبو: قد يعارض حتى أكثر الأطفال سعادة وتقبلاً للاستحمام عندما يحين وقت غسيل الشعر، لدرجة يصبح فيها هذا الروتين اللازم للزينة والتجميل ساحة للقتال، ولكن هناك أشياءً يمكنك القيام بها لتجعل الطفل أكثر احتمالاً لوقت الاستحمام:

- من الممكن أن يسبب تدفق الماء على منطقة الوجه انزعاجاً أو شعوراً بالعدائية للطفل، لذا قدمى له سدادات الأذن، أو النظارات المائية، أو قناع السباحة (إذ إن تغطية عينيه لا تبعد الماء عن وجهه فقط، بل تسمح له بإبقاء عينيه مفتوحتين إذا كان من النوع الذى يخشى المفاجآت).
- اجعلى طفلك يستلق فى حوض الاستحمام فى بضع بوصات من الماء واغسلى جسمه من الخلف دون أن تقرب الماء من مجال رؤيته.
- دعيه يرتدِ ثيابه العادية، أو رداء السباحة، أو البيجاما، أو ما يحلو له. فقد يساعد ثقل الملابس المبتلة الطفل على الشعور بموقع جسمه أو قدمى له منشفة مبتلة أو بطانية لهذا الغرض.
- استخدمى كميات قليلة من الشامبو لتقليل وقت الشطف.

- إذا كنت تشطفين جسم الطفل باستخدام كوب، أخبريه بعدد أكواب الماء التى ستحتاجين إليها لشطف جسمه، ثم قومى بعد الأكواب أثناء عملية الشطف، فعندما يعرف متى سيتوقف عذاب استخدام الشامبو عن طريق العد، قد يساعدها ذلك على اجتياز ما تشعر به.
- عندما تشطفين جسم الطفل باستخدام كوب، احملى الكوب بخفة، ولكن مع تصويبه مباشرة على فروة الرأس حتى تتدفق المياه دون أن تضرب الرأس. ويمكنك أن تستخدمى كوباً له فوهة ليساعدك على توجيه تدفق الماء بشكل أفضل.
- إن أنواع الشامبو التجارية بها تركيزات عالية من الروائح، وحتى روائح الأطفال مثل رائحة اللبان التى تضاف لها قد تكون مؤذية للأطفال، ويمكن الحصول على العديد من أنواع الشامبو الخالية من الروائح والتى لا تسبب الحساسية عن طريق الإنترنت أو فى أى محل للأطعمة الطبيعية فى منطقتك.
- لا تصرى على غسل شعره فى كل مرة يستحم فيها؛ حيث إن غسيل الشعر مرة أو مرتين أسبوعياً يعتبر كافياً بالنسبة لأغلب الأطفال، ومن ناحية أخرى فإن معرفة الطفل بعدم وجوب غسيل شعره فى كل مرة يستحم فيها قد يقلل من مقاومته عند الاستحمام.
- اختبرى درجة حرارة ماء الاستحمام لتتأكدى من أنها ليست باردة جدًا أو ساخنة جداً (بالنسبة له وليس بالنسبة لك). اتركى الشامبو فى يديك قليلاً ليدفأ قبل أن تضعيه على رأس الطفل لأنه قد يكون بارداً لحظة إخراجه من القنينة، أو قد يزعجها شعورها بانسيابه على رأسها.
- إذا كانت حركة الفرك / التدليك التى تتخللها عملية غسل الشعر تزعجه، فاسأليه إن كان يفضل أن يقوم بهذه المهمة بنفسه.
- حاولى أن تستخدمى الإسفنجة الخاصة بغسيل السيارة لتبليل جسم الطفل وشطفه، واتركيه يلعب بالإسفنجة عندما تنتهين من غسل شعره.
- إذا كنت تستخدمين بخاخة لها مقبض أو قنينة بخاخة، اتركيه يرشك بالماء، إنه ماء فقط، أليس كذلك؟ فقليل من الدعابة والمرح يسهم كثيرًا فى اجتياز الأمر.
- جهزى كل شيء قبل أن تبدئى (كتابة قائمة قد يفيد فى هذا الشأن: شامبو، منشفة، قماشة استحمام لوضعها على الوجه، نظارات للماء أو قناع للاستحمام... إلخ)، فإذا كنت تتحسسين بيديك للوصول لما تحتاجين إليه من أجل حمامه، فقد يزيد هذا من قلقه.

- إذا كان طفلك يميل إلى ابتلاع الأشياء، فقومى بإزالة الشامبو من قنينته التى تفتح عن طريق لف الغطاء وضعيه فى قنينة أخرى محكمة الإغلاق بها مضخة تضخ الشامبو. واحرصى على أن تبقيه بعيداً عن ناظريه فى الأوقات التى لا يستحم فيها.
- جربى بعضاً من "بدائل" منتجات غسل الشعر مثل منتجات الشامبو الجاف التى تقومين برشها على الشعر ثم تمشيطه لإخراجه من الشعر، فقد تنفعك هذه المنتجات فى المرات التى لا يجدى فيها استخدام الشامبو العادى، أو جربى أحد منتجات الشامبو المتاحة التى لا تحتاج لشطف الشعر بعد الغسيل لإزالتها: فقط قومى بوضعه على الرأس وفركه لصنع رغوة ثم أزيليه باستخدام المنشفة. وتستطيعين أن تجدى مثل هذه المنتجات بسهولة من خلال منافذ التسوق عبر شبكة الإنترنت.

تقليم الأظافر: كما هو الحال مع قص الشعر، تجنبى استخدام كلمة "قص/قطع"، واشرحى للطفل أن الأظافر بحاجة إلى تقليم أو تشذيب، وإليك أفكاراً أخرى لمساعدتك فى ذلك:

- قومى بقص أظافر الطفل بعد الاستحمام دائماً، حيث تكون الأظافر ناعمة ولينة.
- إذا كان طفلك لا يحتمل أن تقومى بقص أظافر يديه وقدميه دفعة واحدة. فقومى بقص أظافر يد واحدة أو قدم واحدة يومياً كجزء من روتين ما قبل النوم، وحاولى مع الوقت زيادتها إلى مرتين فى اليوم.... إلخ.
- شجعى الطفل على القيام بهذه العملية بنفسه فى سن مبكرة قدر الاستطاعة.
- قد يساعد على تخفيف حدة هذه العملية وضع الإصبع على سطح صلب مثل طاولة أو كتاب أو ركبة بحيث يكون مستقراً.
- اجعلى الأب أو أحد أشقاء الطفل يقم بقص أظافره فى نفس الوقت الذى تقصين فيه أظافر الطفل، فبإمكانهم أن يتبادلوا الأدوار.

- انشدى لحناً أو قصيدة أو قصة خلال ذلك، واختارى ألحاناً أو قصائد معينة وقومى بتعديلها حتى تناسبه.
- حاولى أن تقومى بقص أظافر الطفل عندما يكون مستغرقاً تماماً فى مشاهدة برنامجه التليفزيونى المفضل.
- قد يكون الجانب الورقى الناعم للوح الصنفرة أكثر قابلية لتحمله بالنسبة للطفل، بالإضافة لفائدته فى إزالة النتوءات الحادة التى قد تنتج عن استخدام طريقة التقليم التقليدية. داومى على استخدام هذه الوسيلة بانتظام كل بضعة أيام، فأظافر الأطفال تنمو سريعاً !
- عندما تفشل كل الطرق، قومى بقص أظافر الطفل بينما يكون نائماً.
- ابحثى فى شبكة الإنترنت عن أدوات مريحة لقص وتقليم الأظافر فهناك مثلاً مقلمة الأظافر التى تنتجها شركة First Years، المزودة بمقابض زجاجية كبيرة (للتقليل من فرصة قرض الجلد الرقيق) لتحكم أفضل. أما مقلمة الأظافر التى تنتجها شركة LilNipper، فهى مغلفة بالبلاستيك ولها فتحة ليضع الطفل إصبعه فيها وبالتالى لا يرى بالفعل آلية عملية التقليم. هناك أيضاً مقلمة الأظافر التى تنتجها Munchkin Safety Nail والمزودة بحاجز حماية بلاستيكى وحلقة بلاستيكية بأسفل حتى يضع فيها الطفل إصبعه مما يعمل على تثبيت المقلمة.

فقط خذ قضمة: هذه هى الترجمة الحرفية للعنوان الكئيب لكتاب " Just Take A Bite" للدكتور "لورى أرنسبيرجر" الصادر فى عام ٢٠٠٤، والذى سيرتبط به الكثير من الآباء والأمهات ويفهمونه فى الحال. والدكتور "لورى أرنسبيرجر" هو استشارى فى السلوك ومرض التوحد، وقد شاركه فى تأليف هذا الكتاب "تانيا شتيجين ـ هانسن" وهى معالجة مهنية للأطفال، ويعرض هذا الكتاب حلولاً للمناوشات التى تحدث بسبب النفور من الطعام وتحديات الأكل لدى الأطفال المصابين بالتوحد. وتقترح هذه الحلول بعض الاستراتيجيات التالية لمحاولة تنفيذها مع الأطفال الذين يرفضون الأكل:

- قومى بوضع جدول مكتوب لأوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة، حيث يسمح للطفل بأن يأكل خلال هذه الأوقات فقط دون غيرها.
- قدمى نوعاً واحداً فقط من الأطعمة المفضلة لطفلك فى كل وجبة رئيسية أو خفيفة.
- قومى بالحد من تناول الحليب والعصير بين الوجبات.
- يأكل الآباء والأشقاء معاً.
- لا تجبرى الطفل على الأكل.
- استخدمى الأكواب والملاعق لقياس كمية الأكل فى كل وجبة لتتأكدى من أن الكمية مناسبة لسن الطفل.
- دعى الطفل يشارك فى إعداد الجدول الخاص بأوقات الوجبات.
- أبعدى الطفل عن طاولة الطعام إذا كان مصدر إزعاج للباقين.
- أعطى للطفل عدة فرص خلال اليوم للتعرف على أطعمة جديدة. إن هذا النوع من التعليم يتجاوز مجرد مسألة الأكل فقط ليخلق بيئة غنية بالطعام.
- تأكدى من أن قدمى الطفل تلامسان الأرضية أو القاعدة المخصصة للقدمين وذلك باستخدام طاولة وكراسى بحجم مناسب، بحيث تزوده بالتحفيز الحسى الذاتى للشعور بموقع جسمه.

تعديلات مفيدة فى عملية الأكل: يعتبر ضعف التحكم فى الحركة اللفظية والحركة الدقيقة عند الطفل عوامل يمكن أن تجعل من أوقات الطعام أوقاتًا صعبة، ويمكن أن تساعدك آنية الطعام المعدلة للتغلب على ذلك.

- تحتوى مواقع مثل www.elderstore.net على آنية طعام ثقيلة كما تحتوى على أدوات آنية ذات دوار، ومقابض يمكن لفها وأدوات أخرى من هذا القبيل، أيضاً يوجد فى هذا الموقع: أكواب ذات وزن، أكواب ذات فوهة لسهولة الصب أو الاحتساء (منتج للكبار مطور من كوب الرشف)، أكواب عازلة ذات مقبضين "بحيث يكون إصبعا الإبهام لأعلى عند الإمساك بالمقبضين".
- قومى بإضافة بعض التعديلات على الأدوات المنزلية لمساعدة طفلك على الإمساك بها أثناء الأكل مثل إدخال مقبض الإناء عبر كرة من الفوم أو المطاط أو تغطية المقبض ببعض المطاط الملفوف على شكل أنبوب أو الفوم العازل.
- لمنع طبق الطفلة من الانزلاق أثناء الأكل، ضعيه على حصيرة من الفينيل

المغلف بالفوم أو على قماشة استحمام مبتلة أو على الورق المستخدم لتغطية الأرفف.

- أو قومى بتثبيت أدوات مانعة للانزلاق أسفل بعض الأطباق وتخصيصها للطفلة فقط مثل: الفلين، المفارش المزخرفة التى تستخدم لتزيين حوض الاستحمام أو أكواب شفط المياه التى تستخدم فى دورات المياه.
- قومى بتقليل المسافة بين الطبق والفم وذلك بوضع الطبق على صندوق أو دليل الهاتف... إلخ. أو قومى بزيادة ارتفاع الطاولة.
- إن جلوس الطفل على مقعد طويل أو وسادة طويلة بحيث يكون مباعدًا ما بين قدميه قد يعطيه تحكماً أكبر فى الجزء العلوى من جسمه، ونظراً لأنه يجب أن تكون القدمان أو الركبتان ثابتتين على الأرض، فإن هذا الإجراء سيؤتى أقصى جدوى له عند الاستخدام، وتستطيعين توفير طاولة مناسبة لحجم الطفل.
- نصيحة: إذا وجدت نفسك تقاومين فكرة إحضار طاولة أكل مناسبة حجم الطفل لأنها تعنى أن العائلة لن تجلس جميعها لتأكل معاً على نفس الطاولة، فكرى للحظة بشأن الفصل ما بين المشاكل والأهداف، هل هدفك هو مساعدة طفلك ليصبح مستقلاً ويطعم نفسه بنفسه أم جمع العائلة لتناول الطعام معاً على نفس الطاولة؟ إن كلا الهدفين شرعى ولا عيب فيهما، ولكن الهدف الأول هو تسهيل مؤقت يمكن أن يؤدى مع الصبر إلى تحقيق الثانى.

فلسفة طعام من أجل المتذمرين: يفضل أغلب الأطفال المصابين بالتوحد أنواعًا محدودة من الطعام ولا تجدى الاستراتيجيات المعتادة معهم نفعاً. تقول "إيلين" إنها قد تقدم لابنها طبقاً من القرنبيط عبارة عن شطيرة جبن مزينة بوجه من الزبيب ٨٠٠٠ مرة ويظل ينظر إليه وفى كل مرة يقول: "إنه قرنبيط، لماذا تتلاعبين بالطعام؟".

وكما هو الحال مع المجالات الأكاديمية أو المجالات الجديدة الأخرى، فقد يستحق منك الأمر معالجة مسألة الأكل أو الأطعمة الجديدة من خلال النظر إلى طعام طفلك المفضل. وإليك بعض الأفكار لذلك:

- اختارى نكهة أو مذاقاً أو لوناً يحبه الطفل واطلبى منه أن يساعدك على التخطيط لوجبة كاملة من هذه النكهة. وإليك بعض الأمثلة:

~ كل الأطعمة التى يدخل فيها الليمون ولونه: السمك، أو الدجاج، أو المعجنات المضاف إليها صلصة أو مرق الليمون، كعك الليمون أو الخبز السريع، فطيرة الليمون أو حلوى الليمون المثلجة، أو الليمونادة.

~ كل الأطعمة التى يدخل فيها البرتقال واللون البرتقالى: السالمون، البطاطا الحلوة أو اليام، الجزر، الخوخ والكانتالوب، فطيرة القرع، عصير البرتقال المثلج، عصير البرتقال (نعم، نحن نعرف أنه أصفر اللون).

- لا يهم إن تناولت طفلتك قضمة واحدة من طعامها الخاص أم لا، فالمشاركة فى عملية إعداد الطعام أهم، كما لا يقل عن ذلك أهمية زيادة وعيها بوجود أنواع كثيرة ومختلفة من الأطعمة متاحة لها. وبالنسبة لبعض الأطفال، قد يعتبر وجودهم فقط فى نفس الغرفة مع الأطعمة المختلفة نجاحاً فى البداية.
- استخدمى أحد أطعمة طفلك المفضلة كمدخل للحديث عن مجموعة أكبر من الأطعمة التى قد يدخل فى تكوينها. فإذا كان طفلك يحب الهامبورجر:

~ أحضرى قوائم طعام من مطاعم تقدم العديد من الخيارات الخاصة بالبرجر، وتحدثى مع الطفل عن أنواع البرجر المختلفة المعروضة فى هذه القوائم مثل البرجر بالمشروم، وبالجبن وبالخضار.

~ اسألى الأصدقاء وأفراد العائلة عن أنواع التوابل التى يحبون إضافتها إلى البرجر وسجلى الإجابات، أو حتى قومى بعمل رسم بيانى بها.

~ ابحثى فى شبكة الإنترنت عن معلومات وحقائق حول البرجر مثل: من اخترع الهامبورجر؟ هل هناك رقم قياسى فى موسوعة جينيس حول أكل الهامبورجر؟ ما عدد شطائر الهامبورجر التى تؤكل سنوياً فى الولايات المتحدة الأمريكية؟ أين تقع قاعة الهامبورجر الشهيرة (نعم، هناك واحدة)؟

~ أعدى قوائم الطعام لمدة أسبوع: سوف يكون الهامبورجر هو الطبق الرئيسى لكل ليلة خلال هذا الأسبوع، ولكن على طفلك أن يفكر بشأن الأطباق الجانبية. (ليس عليه أن يتناولها كل ما عليه أن

يقدم أفكاراً حول ما سيتم تقديمه). يمكنك أن تعطيه اقتراحات لتساعديه على التفكير. مثل البطاطس المقلية، السلطة الخضراء، الفاصوليا المحمصة. ولكن دعيه يواصل التفكير بمفرده بعد ذلك. قد تدهشك إجاباته. ونعم، عليك أن تقومى بطهى ما يقترحه مهما بدا اقتراحه غريباً بالنسبة لك.

- قومى بإضفاء بعض الإثارة على أنشطة المطبخ لتثيرى اهتمام طفلك من خلال عمل وصفات لمواد لا تؤكل، فهى لن تسبب لهم قلقًا خشية أن يطلب منهم تناولها، ولذا فإن الأطفال عادة ما يستجيبون لهذه المواد بصورة أسرع من المواد التى يمكن أكلها. قد تشمل الوصفات: محاليل الفقاقيع، الأقنعة، خليط الأعشاب والورود ذات الرائحة العطرة، ألعابًا للتسلية مع الكلاب، الصلصال أو العجين الذى يستخدم فى اللعب، أو الصابون أو أملاح الاستحمام.

ليس عليك أن تغسل كل أسنانك: هكذا يخبرنا طبيب الأسنان. فقط اغسل ما تريد أن تحتفظ به منها. إن دفاعات الفم يمكن أن تمثل للطفل مشكلة حسية تجعل من الصعب عليه تحمل أى أجسام غريبة أو أى أحاسيس تثيرها حاسة اللمس أو التذوق فى فمه. وغسيل الأسنان يمكن أن يمثل معاناة بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، ولكنه أيضاً ضرورى للصحة الجيدة. إليك هذه النصائح لمساعدة طفل يقاوم غسل أسنانه:

- تذكر أن الهدف من غسيل الأسنان هو إزالة البكتيريا وأن فرشاة الأسنان هى مجرد أداة لفعل ذلك، ولكنها ليست الأداة الوحيدة، ولا يوجد فرشاة أسنان واحدة فقط يمكن اعتبارها "مناسبة" لطفلك، لذا فباستطاعتك أن تجربى التالي:
  ~ أنواعاً مختلفة من فرش الأسنان من حيث الأشكال والزوايا.
  ~ أنواعاً ذات رءوس مختلفة الشكل.
  ~ أنواعاً تختلف شعيراتها فى الصلابة (معظم الأطفال يفضلون الفرش ذات الشعر الناعم).
  ~ لا تستخدم فرشاة على الإطلاق، واستخدم بدلاً منها قطعة شاش أو قماشة استحمام ملفوفة حول أحد الأصابع. قم بغمس قطعة الشاش أو القماش فى معجون أسنان، أو غسول يحتوى على

الفلورايد، أو اكتف بالماء العادى إذا كان هذا أقصى ما يستطيع طفلك أن يتحمله. ولا تقلق، فسوف تظل تساعده على إزالة كميات كبيرة من البكتيريا.

  ~ استخدم فرشاة أسنان تعمل بالبطارية حيث إن العديد من الأطفال يجدون الذبذبات مريحة، وإن كان البعض الآخر يجدونها مزعجة.
  ~ استخدمى فرش أسنان معدلة مثل فرشاة Nuk (وهى عبارة عن فرشاة من المطاط المصنوع من عصارة الأشجار)، أو فرشاة Nuk للتدليك، أو فرشاة أو Collis-Curve التى تغسل ثلاثة جوانب فى وقت واحد (www.colliscurve.com). هناك نوع آخر وهو فرشاة Timemachine، والتى هى عبارة عن ساعة مزودة بميقاتى وتعمل لمدة ستين ثانية ويمكن ضبطها لفترة الأسطح الأمامية والخلفية والمضغية للأسنان العلوية والسفلية دفعة واحدة. يمكنك الحصول على هذه الفرشاة من منتجات (Magical Toys) من خلال المواقع التالية: www.magicaltoysandproducts.com www.bestbabystore.com وأيضاً من خلال مواقع أخرى.

- اجعل الطفل يغسل أسنانه باستخدام المياه الدافئة وليس الباردة لتقليل الحساسية.
- جرب أنواعاً ونكهات مختلفة من معجون الأسنان، قد يحتوى المعجون على بعض الحبيبات ولكن الأنواع التى تكون على شكل جل هى الأنسب. وتذكرى أن طريقة الغسيل الصحيحة للأسنان أهم بكثير من اختيار معجون أسنان معين.
- إذا كان طفلك يعانى من حساسية تجاه مكسبات اللون والمحليات الصناعية التى تضاف للأطعمة، وغيرها من المواد، فتذكر أن الكثير من أنواع معاجين الأسنان ذات الماركات المسجلة الشائعة تحتوى على مثل هذه المكونات. فالهيئة الأمريكية للأغذية والأدوية (FDA) لا تشترط ذكر مثل هذه المكونات على علبة المعجون، ولكن إذا كان معجون الأسنان يحتوى على خطوط عريضة من نقاط زرقاء، أو لمعة وردية، فيمكنك أن تتأكد حينئذٍ أنه يحتوى على مكسبات لون.
- إذا كان غسيل الأسنان كلها دفعة واحدة يعتبر نشاطاً مرهقاً وزائداً على الحد بالنسبة لطفلك فاجعله يقم بذلك على فترات، فمثلاً دعه ينظف

صف الأسنان السفلى، ثم يأخذ استراحة لمدة دقيقتين (أو خمس أو عشر دقائق)، ثم يعاود غسيل الأسنان العليا، ويمكنك أن تقسم العملية إلى أجزاء أكثر حسب احتياج طفلك.

- انشد أغنية قصيرة فى كل مرة يقوم الطفل بتنظيف قسم معين قبل أن يأخذ الاستراحة كوسيلة لتعريف الطفل بالمدة التى سيستغرقها فى غسل أسنانه. إليك اقتراحات للأغاني: "بنجو"، "مزارع فى الوادي"، "ماكدونالد العجوز"، "فى أسفل عند الخليج"، "خمس بطات صغيرات" أو أى أغنية من أغانى الأطفال التى لا تحصى والتى تستطيع تبديل كلماتها بأخرى تناسب الطفل مثل "جدف جدف جدف فى قاربك" أو "تلألأى تلألأى أيتها النجمة الصغيرة" (انظر المثالين التاليين).
- ارسم لطفلك خريطة بصرية توضح عملية غسيل الأسنان خطوة خطوة، حيث يساعد ذلك على بناء استقلاليته وتقديره الذاتى لنفسه.
- وفر له المساعدة والاستقرار والثبات إذا احتاج إلى ذلك. قف خلف طفلك وليس أمامه لتساعده، تماماً كما يفعل طبيب الأسنان. دع طفلك يضع رأسه عليك وأنت واقف خلفه، علماً بأن إجلاس الطفل قد يسهل من هذه العملية.
- اتبع عملية غسيل الأسنان بنشاط مبهج ومتوقع من جانبه (مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى معاً).

أغان يتم غناؤها أثناء عملية غسيل الأسنان:

أغنيةً على لحن أغنية "جدف جدف جدف فى قاربك":

اغسل اغسل اغسل أسنانك
حتى تلمع وتصبح براقة
ستصبح بصحة جيدة، ستصبح قوية
إذا عاملتها بطريقة صحيحة.

اغسل اغسل اغسل أسنانك
حافظ على نظافتها كل يوم
حينئذٍ ستحظى بابتسامة جميلة
وأسنان سليمة طوال اليوم.

اغسل اغسل اغسل أسنانك
بعد كل وجبة
وكلما غسلتها أكثر
وكلما نظفتها أكثر
ستشعر بشعور أفضل.

اغسل اغسل اغسل أسنانك
بعد كل وجبة
أسنان أكثر بياضاً وصحة ونقاءً
أوه، كم تبدو نظيفة

أغنية على لحن أغنية "تلألئى تلألئى أيتها النجمة الصغيرة"
تلألئى تلألئى أيتها الأسنان الصغيرة
بعضك بأعلى وبعضك بأسفل
اغسلها كلها بعد كل وجبة
لتبدو دائماً نظيفة ومنتعشة.

تلألئى تلألئى أيتها الأسنان الصغيرة
بعضك بأعلى وبعضك بأسفل
معى فرشاتى ومعى معجونى
لن أتعجل، لن أتسرع.

لأتأكد من أن أسنانى نظيفة.
أغسلها من الأمام ومن الخلف وفى الوسط
وعندما أغسلها لمدة طويلة
سأحظى بابتسامة سعيدة!

أغلق الأزرار وشد الحزام: من الممكن أن تمثل أدوات ربط أو تثبيت الملابس تحدياً غير عادى بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل أو صعوبات تتعلق بالحركة الدقيقة لأجسامهم (من جميع الأعمار!) فالسحّابات وبطاقات البيانات قد تسبب للطفل الحكة، كما أن الأزرار الخشنة قد تكون ذات ملمس مزعج له، لن يكون هذا أهم موضوع بالنسبة للطفل فى سنوات حياته الأولى. وبإمكانك فى هذه الحالة أن تطبق المثل القائل: "إذا لم تستطع أن تغلبهم، فانضم إليهم "، فالأهم هو أن يكتسب الطفل استقلالية فى القدرة على ارتداء ملابسه بنفسه، لذا وفر له ملابس لا تتطلب أدوات ربط أو تثبيت: بنطلونات وقمصان وتنورات وفساتين بلا أزرار أو سحابات، سترات وكنزات صوفية يمكن ارتداؤها وهى مفتوحة، ثم أدخله بالتدريج إلى عالم أدوات ربط وتثبيت الملابس.

- أعطه مرآة لينظر إلى ما يفعله عندما يرتدى ثيابه من زاوية أخرى غير النظر إلى أسفل.
- ابدأ معه بأدوات التثبيت® المصنوعة من الفلكرو.
- ابحث فى البداية عن ملابس لها سحّابات أو أزرار كبيرة الحجم.
- نصيحة: إذا كنت ماهرة فى استخدام ماكينة الخياطة، فإنك تستطيعين أن تقومى بتوسيع فتحات دخول الأزرار الموجودة فى ملابس الطفل الجاهزة واستبدال الأزرار بأخرى أكبر فى الحجم.
- قد يكون من الأسهل للطفل التركيز عند ارتداء الملابس وهو جالس، وذلك بإسناد ظهره إلى الحائط أو أحد الكراسى.
- ابدأ عملية الارتداء نيابة عنها، بمعنى أن تضبط له السحاب ثم تدعه لكى يقوم بسحبه لإغلاقها، وقم بتركيب سحّابات ذات حجم أكبر ليتمكن الطفل من الإمساك بها بشكل أفضل.
- تعديلات أخرى خاصة بالثياب:
  ~ جوارب أنبوبية لا تتطلب بها مكانًا معينًا لوضعه على الكعب.
  ~ جوارب خالية من أى درز أو خياطات للأقدام التى تعانى من حساسية مفرطة، يمكنك أن تجد هذه الجوارب فى المواقع الإلكترونية الخاصة برعاية المصابين بالسكر أو أمراض العظام (حيث تصنع هذه الجوارب للأطفال الذين يرتدون دعامات للأرجل).
  ~ أكمام عريضة أطرافها مفتوحة وليس لها أساور.

التعامل مع الطفل عند زيارته للمستشفى: إنها حقيقة من حقائق الحياة: فالأطفال هم الأطفال، وأحياناً يتعرضون لحوادث تتطلب منهم زيارة إلى المستشفى أو قسم الطوارئ، فقبل أن يحدث مثل هذا الموقف مع طفلك المصاب بالتوحد، قم بإعداد ملخص جاهز من صفحة واحدة لحالة طفلك وكيفية التعامل معه لتقديمه لطاقم المستشفى حتى يتمكنوا من التعرف على حالته بسرعة والطريقة المثلى لمساعدته على اجتياز هذه التجربة، احتفظ بنسخة من هذه الورقة فى السيارة فى جميع الأوقات، ويجب أن تتضمن هذه الورقة:

- وصفًا عامًا لمرض اضطرابات الطيف التوحدي.
- نقاط القوة والضعف لدى طفلك.
- الطريقة التى يفهم بها طفلك التعليمات، مثلاً من خلال البصر أكثر من القنوات السمعية.
- حاجة طفلك لوقت إضافى لفهم التعليمات اللفظية.
- كل ما يشعر بحساسية حسية تجاهه مثل: الضوضاء، الأشياء اللامعة، صوت المعدات الطبية، مدى تأثره باللمس والطريقة المثلى للمسه (بطريقة خفيفة أو أكثر قوة مثلاً)، وكذلك الطعم أو الرائحة أو الملمس..... إلخ.
- تفسير طفلك الحرفى للتعابير اللفظية (مثل تعبير: "اقفز هنا حالاً").
- عدم قدرة طفلك على التواصل البصرى والصعوبة التى يواجهها فى فهم التلميحات والإشارات الاجتماعية.
- أى تلعثم فى ترديد غير طبيعى للكلام يعانى منه طفلك، خصوصاً فى المواقف التى تسبب له ضغطاً عصبياً.
- انزعاجه عند حدوث أى تغيير فى روتينه اليومي.
- التحديات التى تواجهه عند استعمال المهارات الحركية.
- علامات الانفعال والانهيار التى قد تصيبه وكيفية التعامل معها عند حدوثها، حيث يشمل ذلك استخدام القيود.

أغلق الأزرار وشد الحزام: من الممكن أن تمثل أدوات ربط أو تثبيت الملابس تحدياً غير عادى بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل أو صعوبات تتعلق بالحركة الدقيقة لأجسامهم (من جميع الأعمار) فالسحّابات وبطاقات البيانات قد تسبب للطفل الحكة، كما أن الأزرار الخشنة قد تكون ذات ملمس مزعج له، لن يكون هذا أهم موضوع بالنسبة للطفل فى سنوات حياته الأولى. وبإمكانك فى هذه الحالة أن تطبق المثل القائل: "إذا لم تستطع أن تغلبهم، فانضم إليهم ". فالأهم هو أن يكتسب الطفل استقلالية فى القدرة على ارتداء ملابسه بنفسه، لذا وفر له ملابس لا تتطلب أدوات ربط أو تثبيت: بنطلونات وقمصان وتنورات وفساتين بلا أزرار أو سحابات، سترات وكنزات صوفية يمكن ارتداؤها وهى مفتوحة، ثم أدخله بالتدريج إلى عالم أدوات ربط وتثبيت الملابس.

- أعطه مرآة لينظر إلى ما يفعله عندما يرتدى ثيابه من زاوية أخرى غير النظر إلى أسفل.
- ابدأ معه بأدوات التثبيت® المصنوعة من الفلكرو.
- ابحث فى البداية عن ملابس لها سحّابات أو أزرار كبيرة الحجم.
- نصيحة: إذا كنت ماهرة فى استخدام ماكينة الخياطة، فإنك تستطيعين أن تقومى بتوسيع فتحات دخول الأزرار الموجودة فى ملابس الطفل الجاهزة واستبدال الأزرار بأخرى أكبر فى الحجم.
- قد يكون من الأسهل للطفل التركيز عند ارتداء الملابس وهو جالس، وذلك بإسناد ظهره إلى الحائط أو أحد الكراسى.
- ابدأ عملية الارتداء نيابة عنها، بمعنى أن تضبط له السحاب ثم تدعه لكى يقوم بسحبه لإغلاقها، وقم بتركيب سحّابات ذات حجم أكبر ليتمكن الطفل من الإمساك بها بشكل أفضل.
- تعديلات أخرى خاصة بالثياب:
  - ~ جوارب أنبوبية لا تتطلب بها مكانًا معينًا لوضعه على الكعب.
  - ~ جوارب خالية من أى درز أو خياطات للأقدام التى تعانى من حساسية مفرطة، يمكنك أن تجد هذه الجوارب فى المواقع الإلكترونية الخاصة برعاية المصابين بالسكر أو أمراض العظام (حيث تصنع هذه الجوارب للأطفال الذين يرتدون دعامات للأرجل).
  - ~ أكمام عريضة أطرافها مفتوحة وليس لها أساور.

التعامل مع الطفل عند زيارته للمستشفى: إنها حقيقة من حقائق الحياة: فالأطفال هم الأطفال، وأحياناً يتعرضون لحوادث تتطلب منهم زيارة إلى المستشفى أو قسم الطوارئ، فقبل أن يحدث مثل هذا الموقف مع طفلك المصاب بالتوحد، قم بإعداد ملخص جاهز من صفحة واحدة لحالة طفلك وكيفية التعامل معه لتقديمه لطاقم المستشفى حتى يتمكنوا من التعرف على حالته بسرعة والطريقة المثلى لمساعدته على اجتياز هذه التجربة، احتفظ بنسخة من هذه الورقة فى السيارة فى جميع الأوقات، ويجب أن تتضمن هذه الورقة:

- وصفًا عامًا لمرض اضطرابات الطيف التوحدي.
- نقاط القوة والضعف لدى طفلك.
- الطريقة التى يفهم بها طفلك التعليمات، مثلاً من خلال البصر أكثر من القنوات السمعية.
- حاجة طفلك لوقت إضافى لفهم التعليمات اللفظية.
- كل ما يشعر بحساسية حسية تجاهه مثل: الضوضاء، الأشياء اللامعة، صوت المعدات الطبية، مدى تأثره باللمس والطريقة المثلى للمسه (بطريقة خفيفة أو أكثر قوة مثلاً)، وكذلك الطعم أو الرائحة أو الملمس..... إلخ.
- تفسير طفلك الحرفى للتعابير اللفظية (مثل تعبير: "اقفز هنا حالاً").
- عدم قدرة طفلك على التواصل البصرى والصعوبة التى يواجهها فى فهم التلميحات والإشارات الاجتماعية.
- أى تلعثم فى ترديد غير طبيعى للكلام يعانى منه طفلك، خصوصاً فى المواقف التى تسبب له ضغطاً عصبياً.
- انزعاجه عند حدوث أى تغيير فى روتينه اليومي.
- التحديات التى تواجهه عند استعمال المهارات الحركية.
- علامات الانفعال والانهيار التى قد تصيبه وكيفية التعامل معها عند حدوثها، حيث يشمل ذلك استخدام القيود.

قد لا تكون زيارات المستشفى أمراً هيناً بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد، ولكن بقليل من التخطيط يمكنك أن تجعلها تمر بمزيد من السلاسة بالنسبة لجميع الأطراف المعنية بالأمر.

المساعدة للتخلص من رشح الأنف: قد يعانى بعض الأطفال من رشح مستمر خلال فصل الشتاء، وصعوبة الاعتناء بنظافتهم الشخصية جراء ذلك، مما يجعلهم عرضة للسخرية من قبل زملائهم فى الفصل الدراسي. قد لا يكون الطفل على وعى بالمشكلة التى يواجهها، وإذا كان يعيها فإنه قد يواجه صعوبة فى استخدام الماء لتنظيف وجهه، أعط الطفل علبة من المناديل المبللة التى لا تسبب الحساسية ليحملها معه دائماً ويقوم بتنظيف وجهه بنفسه، كذلك احرص على أن تكون معه مرآة فى المدرسة أو فى المنزل لتساعده على رؤية ما يحتاج إلى فعله.

لنبدأ التدريب على استخدام المرحاض ! يعتبر موضوع التدريب على استخدام المرحاض من الموضوعات التى يتكرر الحديث عنها بين الآباء والأمهات خلال مرحلة المشى (أى من عام إلى ٣ أعوام)

أما بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد، فإن الاختلافات الحسية والحركية والإدراكية بينه وبين أقرانه من الأطفال العاديين تجعل من هذه المرحلة التطورية من مراحل حياته مرحلة مليئة بالتحديات.

فيما يلى قائمة بالعديد من الأفكار المصاحبة للتدريب على استخدام المرحاض، ولكن قبل ذلك نود أن نطبع فى ذهنك فكرتين:

١. بقدر ما تودين أن ينتهى تدريب طفلك خلال جدول زمنى مقبول اجتماعيًا ليصبح نوعًا ما قادرًا على استخدام المرحاض وحده، تبقى الحقيقة المجردة للأمر وهى أن الأطفال سيتقنون ذلك عندما يكونون جاهزين، انتظرى حتى يبلغ طفلك ١٨ شهرًا على الأقل قبل أن تفكرى فى تدريبه على استخدام المرحاض، وبمجرد البدء فى تدريبه، فقد لا تنجح كل جهودك المبتكرة والمناسبة جدًا فى ذلك، فكرى فى أن المشكلة قد تكمن فى أنك تحاولين أكثر من اللازم. أو أنك تبدئين مع الطفل فى سن مبكرة، وفى هذه الحالة ضعى الفكرة جانبًا وحاولى مرة أخرى بعد شهرين.

٢. فى ضوء ذلك، ضعى فى اعتبارك أن عدم قدرة الطفل على استخدام المرحاض وحده عند بلوغه سن الرابعة أو الخامسة أو السابعة سيعرضه لسخرية أقرانه

من الأطفال، مما سيؤدى إلى تقويض ثقة الطفل بنفسه إلى حد كبير، اجعلى من التدريب على استخدام المرحاض أولوية من أولوياتك بعد بلوغ طفلك سن الرابعة واستعينى بمتخصص إذا احتاج الأمر إلى ذلك.

علامات تدل على أن طفلك جاهز لبدء التدريب على استخدام المرحاض:

- بقاء الطفل جافًا لفترات أطول من الزمن.
- عندما يبدو أنه يفهم العلاقة بين استهلاك السوائل وظهور الرغبة فى التبول.
- عندما تظهر الطفلة علامات مرئية تدل على رغبتها فى التبول أو التبرز مثل الجلوس فى وضع القرفصاء، أو بسحب بنطلونها، لمس الجزء الخاص بالتبول من جسمها، أو عندما تكون ساقاها فى وضع متقاطع.
- عندما يبدى الطفل اهتمامًا أو ترى اختلافًا فى سلوكه فيما يتعلق برد فعله لدى رؤيته لأناس آخرين يدخلون المرحاض.
- قدرة الطفل على الجلوس لمدة خمس دقائق خلال ممارسته لنشاط ما.
- عندما يستطيع الطفل أن يسحب بنطلونه لأعلى ولأسفل بمساعدة أحد.
- عندما تفهم الطفلة الأوامر البسيطة (مثل "اجلسي" أو "قفي").

عملية التدريب على استخدام المرحاض: قبل أن تبدئى تدريب طفلك على استخدام المرحاض قومى بعمل رسم بيانى يعكس أنماط تبول طفلك على مدى فترة زمنية تتراوح من ١٠ أيام إلى ١٤ يومًا، وسيساعدك هذا على تحديد طول الفترة الزمنية التى يبقى فيها طفلك جافًا، وكذلك تحديد الأوقات التى يتبول فيها عادة. ويجب أن تخصصى وقتًا كافيًا لتقضيه مع طفلك بحيث لا تقومين خلاله بأى شيء آخر سوى تدريب طفلك على استخدام المرحاض، ومن المفيد أيضًا أن يكون معك فردان أو ثلاثة ليساعدوك فى هذه المهمة.

أعطى طفلك الكثير من السوائل ليشربها، إذ سيؤدى ذلك إلى تشجيع التبول وزيادة فرص مكافأته على محاولاته الناجحة فى استخدام المرحاض. ضعى طفلك على التونية بعد أن يصحو مباشرة ليكون أول شيء يفعله فى يومه ودعيه يمكث عليها من ٣ - ٥ دقائق. اجعلى من هذا الوقت وقتًا للمرح حيث تقومين بقراءة القصص معه، أو نفخ الفقاقيع، أو اللعب معه، واستخدمى الرسم البيانى لتعرفى كم مرة ينبغى عليك

إعادته للجلوس على النونية. فإذا كان يبقى جافًا فى الأوقات التى تتخلل فترات دخوله المرحاض، قومى بزيادة هذا الوقت بضع دقائق بالتدريج، أما فى حالة تبول الطفل على نفسه خلال هذه الفترة، فقومى بتقليل الوقت لتصلى إلى المدة السابقة التى كان ينجح فى البقاء خلالها جافًا. قد ترغبين بعد ساعات قليلة فى إلباسه سروالاً بغرض التدريب، حيث إنه قد يتبول على نفسه. تذكرى أن التدريب على استخدام النونية يعتبر خطوة كبيرة بالنسبة لطفل. فقد كانوا يتبولون فى الحفاضات لوقت طويل، والعادات لا تنتهى بسهولة؛ لذا كونى صبورة ومثابرة.

فيما يلى قائمة طويلة لأفكار تتعلق بالتدريب على استخدام المرحاض: بعضها ينبهك إلى المشاكل الحسية المرتبطة بتدريب طفل مصاب بالتوحد على استخدام النونية؛ والبعض الآخر يتحدث عن التشجيع والمدح والمكافأة. فقط تماسكى واصبرى!

١. حاولى أن تجعلى طفلك يجلس على غطاء المرحاض وهو يرتدى حفاضه، ثم اجعليه بالتدريج يجلس على المرحاض نفسه وليس الغطاء وبدون حفاضته.
٢. قومى بتعليم طفلك مهارات خلع الملابس قبل دخول المرحاض أولا؛ فالكثير منها تتضمن مهارات تخطيط للحركة ليتحكم فى عملية تسلسل خلع الملابس وارتدائها وربط السروال.
٣. لا تقومى بتدريب طفلك على استخدام المرحاض عند وجود حدث كبير فى حياته مثل: عودة الأم إلى العمل، انتقالكم إلى منزل جديد، أو انتقال الطفل للنوم فى سرير أكبر، بالمثل، إذا أصيب طفلك بالمرض خلال التدريب، فقومى بإلغائه. قومى بتأخير الروتين وابدئى التدريب مرة أخرى بمجرد شفاء الطفل أو عندما تعود التغيرات إلى أقل معدل لها.
٤. اختارى طريقة للتدريب والتزمى بها. خصصى لأى طريقة عدة أسابيع على الأقل لتعرفى إن كانت ناجحة أم لا. ومع ذلك إذا لم تلاحظى أى نتيجة إيجابية خلال أسبوعين، فألقى نظرة فاحصة على برنامجك التدريبى وابحثى عن أى تضارب أو أخطاء وعدليها بالشكل المناسب.
٥. استخدمى سراويل تحتية ليرتديها الطفل تحت البنطلون، فهى تبتل وتنبه الطفل لذلك. ولحماية الأثاث والحفاظ على نظافة الطفل الشخصية، جربى أن تلبسى الطفل سروالاً بلاستيكيًا فوق ملابسه الداخلية أو ضعى غطاء بلاستيكيًا على الأثاث خلال فترة التدريب.

٦. فكرى فى طريقة إلباس الطفل خلال فترة التدريب. يعتبر التدريب على استخدام النونية أسهل فى فصل الصيف؛ لأن الأطفال يرتدون ملابس أقل خلاله. من الأفضل أن تجعلى الطفل يرتدى بنطلونًا له شريط مطاطى عند الخصر وذلك لسهولة خلعه عند رغبته فى التبول، بدلاً من ارتداء بنطال بسحاب يربكه عند خلع البنطلون ويضطر إلى التبول على نفسه. فهو يحتاج للشعور بنجاحه عند فعله للشىء الصحيح دون وجود ما يعرقله.
٧. كونى نموذجًا يحتذى به، فالأطفال يتعلمون من القدوة. إذا كان الوضع مريحًا بالنسبة لك فامنحى طفلك فرصًا ليرى كيفية استخدام المرحاض بفاعلية. أو استخدمى الأشقاء كنموذج للسلوكيات الصحيحة لطفلك.
٨. استخدمى نهجًا إيجابيًا وابقى متفائلة وعلى استعداد لتقديم الدعم والمساندة فى كل الأوقات. قومى بالتعليق على أى سلوك لائق يصدر عن طفلك وعززيه بمدح لفظى محدد.
٩. أعطى طفلك أوامر بسيطة ملموسة وكونى محددة ومنظمة فى استخدامك للغة للتعبير عن هذه الأوامر.
١٠. توقعى حدوث بعض الحوادث، وعند وقوعها، حافظى على هدوئك. فلا تعاقبى الطفل أبدًا عليها، فهذه الحوادث مرحلة ينبغى على الطفل أن يمر بها حتى ينجح فى النهاية. ولكن علمى طفلك أن يتحمل مسئولية أفعاله بحثه على المساعدة على تنظيف الفوضى التى تسبب فيها. واحرصى على تقليل التفاعل الاجتماعى والكلام خلال عملية التنظيف. فعلى قدر ما يبدو ذلك غريبًا فإن الانتباه اللفظى للطفل خلال عملية التنظيف من الممكن أن يفهم على أنه تعزيز لما يحدث لدى بعض الأطفال، مما يشجعهم على التبول فى أى مكان طالما يقومون بتنظيفه بعد ذلك.
١١. رتبى لنشاط يبعث على الاسترخاء أو نشاط يتخلله قدر ضئيل من التحفيز ليقوم به الطفل قبل الوقت المحدد للتدريب على استخدام المرحاض مباشرة، حتى يكون طفلك أكثر استرخاءً قبل بدء التدريب.
١٢. علمى طفلك استخدام المرحاض كعملية روتينية كاملة تتطلب إعدادًا وأنشطة لإكمالها، وليس مجرد عملية تتضمن جلوسه على المرحاض فقط. قومى بتقسيم برنامج التدريب إلى أجزاء يستطيع طفلك التعامل معها مثل: الذهاب إلى المرحاض وإغلاق الباب، ثم خلع الملابس، ثم القيام بالتبول، ثم ارتداء الملابس مرة أخرى، ثم غسل اليدين، ثم الخروج من المرحاض، واستخدام

جدول مرئى سوف يساعد على تعزيز استقلالية الطفل واعتماده على نفسه فى إنجاز هذه الخطوات، غطى جدول الإشارات المرئية بالبلاستيك حتى لا يبتل إذا كنت تعلقينه قرب الحوض.

١٣. تجنبى سؤال الطفل عن حاجته لدخول المرحاض إذا كان الجدول يوضح أوقات تبوله. وإلى أن ينجح الطفل فى استخدام المرحاض بمفرده، فإن جدولاً مرئيًا يعنى بداية روتين استخدام المرحاض.

١٤. تأكدى من أن الطفل يعتبر المرحاض مكانًا للاسترخاء، وليس مكانًا مليئًا بالتوتر، تأكدى من عدم وجود أى شيء فى المرحاض قد يسبب لطفلك ضغطًا عصبيًا (مروحة، أضواء ساطعة، ملمس مزعج لمقعد المرحاض أو أرضية البلاط، الروائح).

١٥. إذا كان رد فعل طفلك تجاه جلوسه على المرحاض سلبيًا، فقد يكون ذلك بسبب رد فعله الشعورى عند لمس المقعد، أو الشعور بعدم الثبات عند الجلوس على المرحاض أو الشعور بالخوف من الضوضاء التى يسببها صوت اندفاع الماء من صندوق الطرد، أو خوفه من السقوط فى المياه أو لمسها.

أ. استخدمى مسندًا لتثبيت قدمى الطفل بحيث تكونان مستويتين على الأرض بزاوية صحيحة لضمان الحفاظ على الظهر فى وضعية صحيحة.

ب. استبدلى مقعد المرحاض بآخر مبطن من الفينيل؛ وفكرى فى استخدام مقعد أصغر حجمًا قليلاً ومتوافر بسهولة.

١٦. إذا كان طفلك يقفز فجأة من على مقعد المرحاض لينظر إلى أشياء أخرى فى المرحاض، فقومى بوضع طاولة بلاستيكية فوق حجره بمجرد جلوسه، ثم أعطيه بعضًا من أنشطته المفضلة ليلعب بها على الطاولة.

١٧. توخى الحذر عند استخدامك للصابون المعطر ووسائل تنظيف الجسم والمناديل المبللة المعطرة عند إكمال روتين استخدام المرحاض. فبعض الأطفال يفهمون الرائحة على أنها إشارة للتبول، لذا فإن استنشاق رائحة العطر على أيديهم قد يدفعهم إلى التبول بمجرد خروجهم من المرحاض.

١٨. إن التركيز على عملية التبول هو أحد الأشياء القليلة التى لا ترغبين فى أن تشغل بها طفلة قلقة، لذا أعطيها شيئًا آخر لتركز انتباهها عليه مثل كتاب أو لعبة. فكلما فكرت أكثر فى التبول، زادت صعوبة قيامها به.

١٩. فكرى جيدًا بشأن استخدام الطعام كوسيلة للتشجيع أو التعزيز، إذ قد لا يبدو شيئًا مغريًا بعد تناول الطفل إحدى وجباته.

٢٠. بالنسبة للأطفال الذين يتبولون عدة مرات فى الساعة الواحدة بسبب استهلاكهم المستمر للأطعمة السائلة، فكرى فى عمل جدول لتنظيم الكميات التى يستهلكها من الطعام والشراب ودمجه ضمن برنامج تدريب الطفل على استخدام المرحاض.

٢١. إذا قررت استخدام كتب أو ألعاب أو أسطوانة موسيقية معينة لمساعدة طفلك على الاسترخاء خلال روتين استخدام المرحاض، فتأكدى من عدم إتاحة هذه الأشياء للطفل فى أى وقت آخر من اليوم.

٢٢. إذا كان طفلك مبهورًا بعملية إطلاق الماء من صندوق الطرد لتنظيف المرحاض بعد استخدامه، فتأكدى من أن الصور التى تعرضينها عليه ضمن مخطط الإشارات البصرية لا توضح الأوقات التى يجب أن يقوم فيها بإطلاق الماء فحسب، بل أيضًا عدد المرات اللازمة لذلك.

٢٣. غسل اليدين: استخدمى أوامر محددة لذلك مثل: "استعمل دفعة واحدة من سائل الصابون" أو "اغسل يديك لمدة دقيقة واحدة". (استخدمى ساعة لضبط التوقيت) إذا وجدت أن طفلك يمضى وقتًا طويلاً خلال هذه الخطوة من تسلسل العملية أو يتصرف على أنها لعبة.

٢٤. هل يستهلك طفلك الكثير من ورق مناديل المرحاض؟ علميه أن يعد عددًا معينًا من المناديل، أو ضعى علامة على الحائط تحت لفة المناديل بعدة بوصات، ثم علمى الطفل سحب المناديل حتى يصل طرف المناديل عند العلامة فيقوم بقطعها.

٢٥. لا تقومى بإزالة كل الجداول والإشارات البصرية حال تعلم طفلك استخدام المرحاض وحده وبالطريقة الصحيحة، استبدليها بمثيرات بصرية أبسط، أو مثيرات تبدو أكثر طبيعية.

٢٦. تجنبى محاولة تدريب الطفل على استخدام المرحاض فى الليل عندما يكون تكرار تبوله على نفسه خلال النهار لايزال يمثل مشكلة. ابدئى فى معالجة الأمور حسب أولويتها.

٢٧. أخبرى معلم طفلك بأى معلومات قد تؤثر على برنامج تدريبه على استخدام المرحاض مثل: ابتلاعه غير المعتاد للطعام، أو أى أدوية جديدة.

٢٨. يجب أن يقوم كل من يتولى رعاية الطفل، بمن فيهم الجدات، دائمًا باتباع نفس الطرق فى تدريبه على استخدام المرحاض. عليهم ما تقومين بفعله أثناء التدريب واستعينى بمساعدتهم وتعاونهم للحفاظ على برنامج التدريب منظمًا ومتناسقًا.

سحر اللون الأخضر: بالنسبة للصبية الصغار الذين يرفضون استخدام المرحاض، جربى إضافة بعض مكسبات اللون الخاصة بالطعام ذات اللون الأزرق إلى الماء الموجود فى المرحاض حتى يتحول لونه إلى الأخضر أمام عينيه عندما يتبول الطفل فوقه، ياله من سحر! قومى بالتنويع فى الألوان فمثلاً: مكسبات طعام حمراء اللون + بول = لون برتقالي.

غطى أذنيه: احتفظى بزوج من سدادات الأذن بجانب المرحاض لتستخدميه مع الأطفال الذين لا يحتملون صوت تدفق الماء فى المرحاض.

الحاجة أم الاختراع: كانت هناك أم نعرفها انتابها الفزع والقلق لأن طفلها يرفض التبرز، وكان الأمر فى طريقه ليصبح مشكلة صحية خطيرة. كان الطفل ذكيًا ومولعًا بالأرقام، وذات يوم عندما تمكن الطفل من التبرز فى المرحاض قالت له الأم: "أوه انظر! إنها على شكل الرقم ٧!". وكان هذا هو الحل الذى أنهى المشكلة.

التبرز أو اخرج من المرحاض: أخيرًا نجحت فى إبقاء طفلك جافًا خلال النهار وربما حتى فى أثناء الليل. أنت الآن جاهزة لمعالجة المشكلة رقم ٢، إليك بعض المشاكل المحتملة لتقومى بتجنبها:

- عليك أن تعى أنه من الممكن أن يكون الضغط والثقل الزائدان للحفاض الممتلىء بالبراز مبعث هدوء وراحة لبعض الأطفال، ولذلك سيقاومون فكرة التبرز فى المرحاض.
- إذا تبرز طفلك فى سرواله خلال ٢٠ دقيقة من مغادرته للمرحاض، فاجعلى تجربة التدريب على استخدام المرحاض أكثر استرخاءً مع المعلم بأن بقاءه لوقت أطول على المرحاض لن يساعد.
- كونى حذرة عند استخدامك للصور فى توضيح التبرز فى المرحاض. فبعض الأفراد المصابين بالتوحد قد يفسرون ذلك على أنه إشارة إلى إمكانية

التبرز فى أى مكان طالما يقومون بعد ذلك بالتخلص من البراز بإلقائه فى المرحاض. استخدمى صورة تبين كيفية التخلص من البراز أثناء الجلوس على مقعد المرحاض.

- إذا كان طفلك يعانى من مشكلة الإمساك، أضيفى المزيد من الفواكه والخضراوات وكذلك الحبوب الكاملة والبقول إلى نظامه الغذائى، أو جربى أن تعطيه مليِّنًا طبيعيًا للبراز خفيفًا للغاية.
- بعض الأطفال لديهم أسباب حقيقية للخوف من التبرز، فهم يعتقدون أن أحشاءهم تخرج من أجسامهم عند قيامهم بذلك، أو أنهم يفقدون أجزاء من أنفسهم، إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لطفلك، فتمهلى. حاولى أن تشرحى الجهاز الهضمى للطفل مستخدمة صورًا للجسم البشرى، ومن الكتب التى تلقى رواجًا بين الأمهات والأطفال حول هذا الموضوع كتاب بعنوان *Everyone Poops* للمؤلف "تارو جومي".
- كم عدد المرات الكافية لمسح مؤخرة الجسم بعد التبرز؟ علمى طفلك أن يمسحها ٣ مرات حسب القاعدة العامة المتعارف عليها. قد لا يكون هذا كافيًا فى البداية وعندها تقوم الأم أو الفرد البالغ الموجود مع الطفل بالاستمرار فى التنظيف نيابة عن الطفل إذا لزم الأمر، ولكن كلما زادت خبرة الطفل فى التبرز، ستكون المرات الثلاث كافية بالنسبة له.

بقاء الطفل جافًا أثناء الليل: تتطلب عملية تعليم طفلك البقاء جافًا أثناء الليل بعض التخطيط المسبق وإجراء تغييرات طفيفة فى روتينه اليومى مع اقتراب وقت الليل. ضعى فى اعتبارك الأفكار التالية وأنت تقومين بوضع جدول لتدريب طفلك على استخدام المرحاض أثناء الليل:

- قللى من استهلاكه للسوائل، بما فى ذلك الماء بعد الساعة السادسة مساءً، وعندما يشعر بالعطش، أعطه بضع رشفات صغيرة.
- رتبى وقت دخوله المرحاض، بحيث يكون قبل دخوله إلى سريره مباشرة، واجعليه جزءًا من روتين وقت النوم، وليس خيارًا.
- بمجرد أن ينام الطفل، اطمئنى عليه من آن لآخر لتحديد الأوقات التى يتبول فيها أثناء الليل؛ سترين على الأرجح نمطًا يتكرر. بعد ذلك قومى بإيقاظه خلال فترة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة قبل ذلك الوقت الذى يتبول فيه

وخذيه إلى المرحاض ليتبول، قومى بهذا دون إحداث أى ضجة.

- قومى بدمج مثير بصرى ضمن روتين الطفل الخاص بالتبول أثناء الليل، وعلقه على باب المرحاض بحيث يكون فى نفس مستوى نظر الطفل وقومى بلفت انتباهه إليه كلما استعمل المرحاض نهارًا أو ليلاً، أريه صورة مطابقة لاستيقاظه أثناء الليل لدخول المرحاض، فسوف يبنى عنده هذا أساسًا ليتمكن من استخدام الإشارات المرئية وحده للحث على استخدام المرحاض بنفسه دون الحاجة إلى تدخل الكبار ومساعدتهم فى نهاية الأمر.
- احرص على أن يكون المثير البصرى موجودًا فى مكان يستطيع الطفل رؤيته بسهولة عندما يصحو أثناء الليل حتى يذكره بالنهوض واستخدام المرحاض.
- احرصى أيضًا على أن تعلميه الاستجابة لصورة ترمز إلى "النوم" وعلقيها فى مكان يستطيع رؤيته بسهولة عندما ينتهى من كابوس زيارة المرحاض. تأكدى أيضًا من عودته إلى السرير وخلوده إلى النوم.

استعمال دورات المياه العامة: يبدو الأمر كما لو أن التدريب على استخدام المرحاض لم يكن كافيًا ! فبمجرد انتهائك من وضع روتين له فى المنزل، تواجهين تحديًا جديدًا بتفعيل هذا الروتين فى الأماكن العامة، ومصممو المرافق العامة لا يقصدون أن يجعلوا حياتك صعبة عن عمد، ولكن قد يبدو الأمر هكذا، أليس كذلك ؟ فالأحواض والمراحيض والصابون والمناشف تكون عالية جدًا أو بعيدة بحيث يصعب الوصول إليها، وآلات تدفق الماء وتجفيف الأيدى تدار فى أوقات غير متوقعة، ويكون المرحاض نفسه باردًا ورطبًا وكريه الرائحة، أو شديد الحرارة، عندها تبدئين فى التفكير فى الحفاضات كحل جيد لهذه المشكلة؟ لا تتراجعى؛ فبإمكانك التفوق على أكثر المهندسين لامبالاة بالآخرين. تابعى القراءة:

- العديد من دورات المياه العامة الآن مجهزة بآلات طرد أتوماتيكية، فهى مجهزة بعين إلكترونية تستطيع أن تشعر بابتعاد المستخدم عن المرحاض. ومثل هذه المراحيض مخيفة بالنسبة للأطفال، خاصة إذا كانوا صغارًا ولا يستطيعون إيقاف العين الإلكترونية عن العمل أو جهاز الطرد بينما يجلسون على مقعد المرحاض، وللحيلولة دون حدوث ذلك، غطى العين الإلكترونية عندما يقوم طفلك باستخدام المرحاض، وإذا لم ترافقى الطفل إلى المرحاض، فاحملى معك كوبًا يناسب حجم العين لوضعه عليها وأرى الطفل

كيف يضعه عليها، ودربيه على ذلك فى المنزل.

- هناك مقعد نقال للمرحاض مبطن من الأسفل بفينيل مطاط يمنع الانزلاق من على مقعد المرحاض نفسه. ويمكن تنظيفه بعد كل استخدام بواسطة مضاد للبكتيريا أو غسله، كما يمكن طيه ليتم وضعه فى حقيبة صغيرة مصممة لهذا المنتج. دربى طفلك على استخدام هذا المقعد فى المنزل أولاً، ثم فى دورات المياه العامة. وبالطبع يتميز هذا المقعد النقال بميزة إضافية وهى منع ملامسة مؤخرة طفلك لمقعد المرحاض الخاص بدورة المياه العامة www.pottyponcho.com
- احملى معك مناديل مبللة إضافية لغسل اليدين. هناك القليل جدًا من دورات المياه العامة التى يستطيع الأطفال استعمالها؛ فالأحواض تكون عالية جدًا، وعلب الصابون (إذا كان بها صابون) مثبتة على الجدار الخلفى، وبعض الأحواض لها صنابير والبعض الآخر يعمل عن طريق مجسات الحركة، وعلب المناديل تكون لها ذراع أو مقبض محير قد يعمل أو لا يعمل (هل يسمعنا أحد؟ ماذا بشأن توفير بعض المساند البسيطة للقدمين ؟).
- إذا كانت طفلتك تعانى من حساسية مفرطة تجاه الضوضاء فاحذرى من مجففات الأيدى الكهربائية، أريها لطفلتك فور دخولك دورة المياه العامة حتى لا تصاب بالهلع عندما تسمع صوت صراخها غير المتوقع عندما يستعملها أحد ما، بينما لا تزال الطفلة فى المرحاض. أو ضعى يدك على أذنى الطفلة إذا استدعى الأمر ذلك.
- إذا كان لدى طفلتك مشاكل تتعلق بالاتزان والجاذبية (لا تحب أن تكون قدماها غير مثبتتين على الأرض)، فقد تكون دورة المياه العامة، حيث تتدلى القدمان فى الهواء تحديًا لا يمكن التغلب عليه بالنسبة لها، ولا يعتبر حمل مسند للقدمين معك فى كل مكان حلاً عمليًا، الحل هو أن تدخلى المرحاض مع طفلتك ثم تركعى على ركبة واحدة وتجعلى طفلتك تستخدم ساقك المرفوعة كمسند لقدميها.
- إذا كان طفلك يصاب بالارتباك فى دورات المياه التى تضم عدة مراحيض (كما هو الحال فى المدرسة أو المبانى العامة)، فعلميه أن يدخل أول مرحاض مفتوح يصادفه.
- إن معرفة مكان دورة المياه العامة قبل الحاجة إليها سيخفف من قلق طفلك من وقوع أى "حوادث"، لذا عندما تصلين المكان الذى تقصدينه، اعرفى

مكان أقرب دورة مياه وعرفى طفلك بمكانها.

- قومى "برحلات تدريبية" إلى أماكن تعرفين أن بها مرافق يستطيع الأطفال استخدامها بسهولة مثل مراحيض العائلة أو المراحيض الخاصة بالمعاقين أو دورات المياه العامة التى تحتوى على مرحاض واحد لمستخدم واحد، فطفلك قد يشعر بالأمان فى غرفة مغلقة (كما هو الحال فى المنزل)، أكثر بدلاً من وجوده فى دورة مياه فى حجرة مغطاة بالبلاط المردد للصدى مقسمة إلى العديد من المراحيض الأخرى.

~ عند خروج الآباء مع بناتهم إلى أماكن عامة فإنهم يواجهون أكبر التحديات. لذا فكر فى حل لهذا الموقف قبل الخروج من المنزل.

معنا متسوق: من الممكن أن يكون التسوق لشراء البقالة نشاطًا يسبب الضغط العصبى لكل من الأمهات وأطفالهن المصابين بالتوحد وذلك بسبب وجود الكثير من الروائح وصرير عجلات عربات التسوق وتغيرات درجة الحرارة؛ فهو بمثابة حقل ألغام لحواس الطفل، هذا بالإضافة إلى ميل الأطفال عادة للملل بسرعة. هناك حل واحد لكل هذا: دعيه يساعدك فى التسوق والشراء.

قومى بالتقاط صور باستخدام كاميرا رقمية للواجهة الأمامية لمحل بقالة، أو قومى بقطع أسماء المنتجات وصورها من على علبتها وألصقيها فى بطاقات فهرس. اكتبى اسم كل منتج تحت صورته لتشجعى الطفل على القراءة. رتبى الصور والبطاقات حسب مكانها فى ممرات محل البقالة واطلبى من طفلك أن يساعدك فى إيجاد المنتج الذى تحتاجين إليه أثناء تجولكما فى الممرات. احتفظى بالصور أو البطاقات فى صندوق أو محفظة، وتذكرى أن تخصصى مكانًا للمنتجات التى وجدها طفلك، ومع تطور مهارات الأطفال، فإنهم يستطيعون أن يجدوا بعض المنتجات المطلوبة بأنفسهم ويقوموا بإعادتها إلى العربة، أو يمكنك أن تنتقلى من استخدام الصور إلى استخدام الكلمات ولكن فقط عند تطور الإدراك والفهم لدى الطفل.

ردود سريعة: مهما كنت حذرة فى إدارة روتين طفلك اليومى وأنشطته، فستأتى اللحظة التى لا مناص منها، عندما ينهار طفلك أمام الأعين المستنكرة والمستاءة لوالدة زوجك أو الجيران أو الغرباء من العامة، فعلى الرغم من رغبتنا فى الاعتقاد أن لديك حائطًا فولاذيًا يفصلك عنهم وأنك قادرة على تجاهل الحكم الخاطئ لأناس لم يواجهوا موقفك هذا ولو للحظة (لذا عليهم أن يتركوك وشأنك)، فنحن نعرف

أيضًا أنك قد تشعرين بأنك مجبرة على قول شيء لتدافعى عن نفسك، إذا كان هذا هو الحال، فإن امتلاكك ترسانة من الردود البارعة يعنى أنك لن ترتبكى بحثًا عن الكلمات المناسبة للدفاع عن نفسك خلال هذه اللحظات الصعبة.

بينما قد يروق لك السباب والشتم فإن معالجة الأمر بالدعابة والفكاهة قد يكون أفضل، كما نفضل أن تستخدمى ملاحظة تذكر المستمع بأن طفلك ليس أول أو آخر شخص يفقد أعصابه بهذه الطريقة وإليك بعض الاقتراحات:

"نجم جديد يضاف إلى عمالة المسرح، لا بأس".

"إنها تتقمص الدور بإتقان، أليس كذلك؟".

"ها هو "ريتشارد بيرتون" القادم".

إن مثل هذه الملاحظات تجعل المشاهد يعرف أنك تسيطرين على الموقف - دون أى مساعدة منهم - شكرًا لكم.

غير أن بعض الآباء والأمهات الذين يفضلون معالجة مثل هذا الموقف فى صمت أو لا يرتاحون لفكرة التعليق اللفظى (مع أنه مغر، أليس كذلك؟) يظلون راغبين فى الوعى الاجتماعى حول مرض اضطراب الطيف التوحدى، فيقومون بكل هدوء بتوزيع بطاقة تشرح باختصار أن طفلهم مصاب بالتوحد، بالإضافة إلى تعريف التوحد ومظاهره السلوكية. وهذه البطاقات متوفرة من خلال موقع الجمعية الأمريكية للتوحد www.autism-society.org

عند غياب الأم أو الأب: إن غياب الأم أو الأب بسبب العمل أو السفر للاعتناء بشئون عائلية من الممكن أن يعرقل روتين طفلك الذى يعتمد فيه عليك بشكل حاد، مما يؤثر على بقية عالمه بشكل هائل. إليك بعض الطرق لمساعدته فى التغلب على مثل هذا الموقف:

- احترمى مخاوفه ولا تقومى بمفاجأته بخبر سفرك. أريه صورًا للمكان الذى ستسافرين إليه. وإذا كانت لديه شخصية قصصية مفضلة، تقمصى دور أم ستسافر فى رحلة عمل، واسأليه ماذا سيفعل أو يعتقد "آرثر" أو عندما تسافر أمه؟

- اتركى شرائط تسجيل (أو شرائط فيديو) لك لتشعرى الطفل بأنك معه. اقرئى العديد من قصصه المفضلة. وقومى بتسجيل شريط بصوتك لأحداث كل صباح (أو مساء): "صباح الخير يا "باركر" ! إنه يوم الثلاثاء، واليوم هو اليوم المخصص لذهابك إلى المكتبة. تذكر أن تقوم بإعادة كتابك، شكرًا لأنك أطعمت "روفر" الليلة الماضية، عمل جيد !".
- حددى أوقاتًا مسبقة الترتيب لتتحدثى معه هاتفيًا ثم التزمى بها، فعبارة مثل: "سأتصل بك فى وقت ما" عبارة غير واضحة بالنسبة لطفلك وقد تسبب له نوبة لا تنتهى من القلق، اختارى وقتًا تستطيعين الالتزام بالاتصال به خلاله، وضعى فى اعتبارك أى فروق فى التوقيت، وحالة طفلك الذهنية خلال الأوقات المختلفة من اليوم فإذا كان سماع صوتك. قبل النوم مباشرة يجعله يبكى، اتصلى به بعد الإفطار، أو بعد عودته من المدرسة، أو بعد العشاء.
- إذا كانت الأم هى التى ستغيب وسيعتنى الأب بالطفل، فتأكدى أنه ملم بكل تفاصيل جدول طفلك اليومى (الخريطة البصرية المرئية مفيدة للآباء أيضًا)، احرصى على أن يبقى كل شيء على حاله ومألوفًا للطفل قدر المستطاع، فمثلاً هذا الوقت (الذى ستسافرين فيه) لا يعتبر مناسبًا لمحاولة حث الطفل لتجربة أطعمة جديدة.
- إذا كان لدى الطفل طعام مفضل أو مألوف لديه، أنت الوحيدة التى تعرفين كيفية إعداده، قومى بإعداده مسبقًا واحتفظى به مجمدًا حتى يظل بإمكان الطفل أن يتناوله أثناء غيابك.
- أعلمى طفلك أنه على الرغم من عدم رؤيتك له عندما تسافرين، فإنه سيكون فى بالك دائمًا بالتأكيد وستفكرين فيه دومًا. اتركى ملاحظات صغيرة فى أرجاء المنزل وفى أماكن غير متوقعة حتى يجدها طفلك أثناء سفرك. تحت وسادته؛ فى درج جواربه؛ فى برطمان البسكويت، اطويها داخل منشفته، واجعلى ملاحظاتك بسيطة مثل: "أفكر بك"، "أنت تجعلنى فخورة بك"، "أتمنى لك يومًا رائعًا".
- قومى بإعداد صورة خاصة لنفسك حتى تشاهدها طفلتك أثناء غيابك فقط بحيث يكون هذا هو الغرض الوحيد من استعمال الصورة. وإذا كان لديك كمبيوتر يستطيع التعامل مع الصور استخدميه فى نقل صورة لنفسك واصنعى أغطية وسائد أو قمصان نوم لطفلتك حتى تستعملها أثناء غيابك.

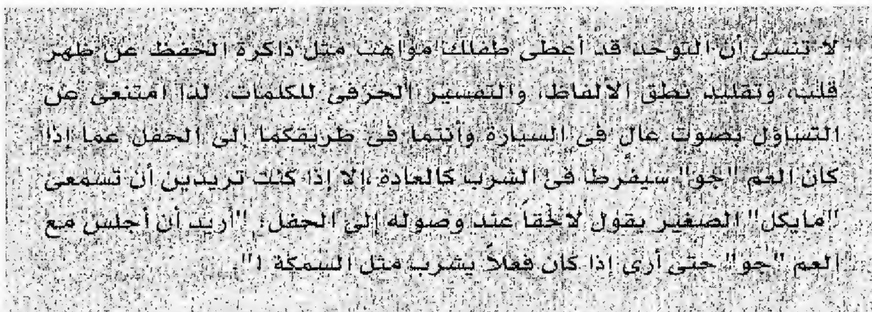
- خذى معك كاميرا لا تحتاجون إليها فى المنزل واطلبى من زميل لك أن يلتقط لك صورًا أثناء رحلتك، التقطى صورًا لفندقك وغرفتك والمنظر الذى تطل عليه نافذتك أو شرفة الغرفة والمرحاض. ولا تنسى أن تقومى بتصوير المطار أو التاكسى. استخدمى الصور فى إعداد ألبوم لرحلتك تستطيعين استخدامه من أجل رحلتك التالية.
- إذا كان طفلك يحب النماذج المصغرة فأحضرى له بعض الأغراض التى كنت تستخدمينها فى غرفة الفندق الذى كنت تقيمين به مثل زجاجات الشامبو الصغيرة، وقطع الصابون، وزجاجات الكاتشب الصغيرة أو برطمانات المربى الصغيرة من خدمة الغرف. كذلك يمكنك إحضار بعض الأشياء التى قد تبهره مثل المناديل التى توضع عليها عصائر الكوكتيل، والأعواد أو العصى الصغيرة، التى تستخدم فى خلط وتقليب المشروبات.
- لا تنسى أن تحضرى معك أشياء غير معتادة مثل قطعة تلميع الأحذية، أو غطاء الرأس الذى تلبسينه عند الاستحمام، أو أكياس من الطائرة.
- هل يهوى طفلك جمع الأشياء؟ إذا كنت تسافرين باستمرار، فإنك تستطيعين أن تنمى فى طفلك اهتمامًا بالأماكن الجديدة عن طريق إحضار تذكار صغير له من كل مكان تسافرين إليه. ملاعق، كرات تمثل خريطة العالم، بطاقات بريدية. فمثل هذه الأشياء تكون شائعة ورخيصة الثمن ويمكنك أن تجديها فى كل مكان.
- إن ابتعادك وغيابك عن طفلك ليس صعبًا فقط بالنسبة له ولكن أيضًا لبديلك الذى سيعتنى بالطفل، فلا تطيلى رحلتك دون ضرورة ملحة لذلك.
- أخبرى طفلك بميعاد عودتك بالتحديد، ومن الطرق للقيام بذلك شطب الأيام من على التقويم أمام الطفل أو ربط ميعاد عودتك بروتينه اليومى، كأن تقولى له: "ستعود ماما بعد ٣ مرات نوم"، (ولكن إذا كان روتين الطفل اليومى لايزال يتضمن النوم فى فترة القيلولة، فكونى محددة فى كلامك: "٣ مرات نوم ليلاً)".

تجربة الملابس: إن تجربة الملابس فى المنزل من أجل حدث مهم، مثل حفلات الزواج أو مناسبات العشاء الرسمية، تستحق جهد القيام بها. فالساعة التى تسبق دخول ابنة العم "إيما" قاعة زفافها لإتمام مراسم الزواج ليست وقتًا مناسبًا لتكتشفى أن بنطال حلة ابنك يكشف مؤخرته عندما يجلس، أو أن دبوس رابطة عنقه يؤذى حلقه أو أن

جواربه ضيقة جدًا أو أن أساور أكمام قميصه قصيرة جدًا، (نصائح: إن رابطات العنق التى تنزلق تحت ياقة القميص تلازم مكانها بسلاسة وتسمح بإبقاء الزر العلوى للقميص مفتوحًا، كما أن القمصان ذات الأكمام القصيرة مناسبة لطفلك وكذلك أى نوع من الجوارب يجعله يشعر بالراحة. فمن سينظر إلى قدميه على أى حال؟)، إليك بعض الأفكار الأخرى المفيدة:

- أولاً كونى صادقة فيما يتعلق بكون طفلك جاهزًا لحضور مثل هذه الأحداث. فإذا كان لا يستطيع حقًا أن يجلس فى مكانه طويلاً أو يتضايق بسهولة عندما يتواجد فى غرفة مليئة بالناس والضوضاء مما يعرضه لعبء حسى زائد، أو ما زال يظن أن الشوكة تستخدم فى تمشيط الشعر ويأكل صلصة التفاح بأصابعه، ربما يكون من الأفضل للجميع فى هذه الحالة أن تتصلى بجليسة الأطفال.
- زورى المكان، المطعم، أو دار العبادة. قبل مراسم الاحتفال مع طفلتك لتعطيها صورة مرئية لما سيحدث.
- اشرحى للطفل ما سوف يحدث أثناء الحفل، سواء كان حفل زواج، أو حفلاً دينيًا أو عيد ميلاد أحد الأحباء أو تجمعاً عائلياً. اشرحى للطفلة أيضًا ما هو متوقع منها أن تفعله، هل عليها أن تجلس بهدوء أثناء أداء الصلاة، فى دفتر الزوار أخذ الطعام من البوفيه؟
- اجعليها تجلس فى مكان تستطيع أن تشاهد منه الحدث إذا كان ذلك ممكنًا، وإذا كنت تعتقدين أنها لن تتحمل حضور الحفل كاملاً، فاجلسى معها فى مكان قريب من الباب حتى تخرجى بها دون إحداث أى جلبة.
- راجعى قائمة الطعام، وإذا كانت غير مناسبة لطفلك، اطلبى من الفندق أو المطعم أن يعدوا وجبة خاصة له، حيث تسعد معظم الفنادق والمطاعم بالقيام بذلك، واعرضى عليهم أن تقومى بالدفع مقابل ذلك بشكل منفصل عن تكاليف الحفل الإجمالية، أما إذا تعذر ذلك أحضرى معك شيئًا لإطعام الطفل دون أن تثيرى انتباه الآخرين قدر المستطاع، أو أطعميه قبل الحضور إلى الحفل مباشرة حتى لا يجلس وهو يتضور جوعًا محدقًا إلى من يأكلون من حوله، عندما تفعلين كل ما تقدرين عليه لتوفير الطعام المناسب له، لا تبذلى جهدًا أكثر، فالإثارة التى يشعر بها الكثير من الأطفال خلال العطلات والحفلات تجعلهم أقل قابلية لتناول الطعام على أى حال.

- علميه أن يقوم بتقديم نفسه للآخرين ببساطة، وأن يصافحهم باليد إذا كان يحتمل ذلك.
- أخبريه بأن الحفل سيضم الكثير من الناس، ولكن ليس مضطرًا للمعانقة أو تقبيل أى منهم إذا لم يرغب فى ذلك، وخاصة الغرباء، بعد ذلك ابقى على مقربة منه حتى تدعميه فى ذلك. يمكنك مثلاً أن تقولى: "إن "جوش" لا يفضل المعانقة"، بطريقة مقبولة وبنبرة صوت لا تنم عن الاعتذار.
- أعطى الطفل تنبيهًا مناسبًا للمغادرة قبل ذلك بخمس عشرة دقيقة أو عشر أو خمس دقائق، ثم غادرى المكان بينما لا يزال الطفل مستمتعًا، والذكريات جيدة، بعبارة أخرى، قبل حفل الانهيار الكبير الذى قد يصيبه.
- إذا استطعت أن تجعليه يقول لصاحب الحفل: "شكرًا لدعوتى إلى الحفل" قبل أن يغادر، سيكون هذا ختامًا لطيفًا للحفل من جانب طفلك.



لا تنسى أن التوحد قد أعطى طفلك مواهب مثل ذاكرة الحفظ عن ظهر قلب، وتقليد نطق الألفاظ، والتفسير الحرفى للكلمات، لذا امتنعى عن التساؤل بصوت عال فى السيارة وأنتما فى طريقكما إلى الحفل عما إذا كان العم "جو" سيفرط فى الشرب كالعادة، إلا إذا كنت تريدين أن تسمعى "مايكل" الصغير يقول لاحقًا عند وصوله إلى الحفل: "أريد أن أجلس مع العم "جو" حتى أرى إذا كان فعلاً يشرب مثل السمكة!".

نحن عائلة واحدة: تأتى أوقات لا محالة يظن فيها طفلك العادى أن شقيقه المصاب بالتوحد يحظى بالنصيب الأكبر من اهتمام والدته، تخلصى من تنافس الأشقاء واستيائهم بأن تؤكدى لهم أن لديهم تاريخًا مشتركًا من الأوقات الجيدة معًا يستطيعون اللجوء إليه خلال الأوقات العصيبة.

إن التخطيط لقيام الأشقاء بأنشطة مشتركة يستمتعون بها جميعًا قد يبدو تحديًا عندما تختلف أعمارهم وقدراتهم بشكل كبير، فمؤلفة هذا الكتاب تفصل بين ولديها خمس سنوات من العمر (الابن الأصغر هو المصاب بالتوحد)، وعلى الرغم من أن العديد من نزهات العائلة الخارجية كانت تسير على مبدأ: " تفرقوا واكتشفوا"، لم يجد الصبيان أى صعوبة فى كتابة قائمة طويلة من الأنشطة الممتعة التى يقومان بها

معًا، إليك بعضًا من اقتراحاتهما:

- زيارة شواطئ النهر المغطاة بالصخور والقفز من فوقها، أو رمى الحصى فى النهر أو اللعب بنبالهما.
- زيارة الحدائق العامة المسلية التى يوجد بها ملاهٍ أو الألعاب التى تعمل بالقطع المعدنية.
- ترتيب أحجيات المقطوعة.
- صنع قلاع من صناديق الأجهزة الكهربائية.
- قيام الأخ الأكبر بدور الرامى للمدرب المساعد لفريق البيسبول الخاص بشقيقه الأصغر.
- زيارة المزارع المحلية: قطف التوت البرى والتفاح، على الرغم من أنه أحيانًا يكون قذف التفاح الفاسد على جذوع الأشجار أكثر متعة، من القطف، وأحيانًا يكون وضع رءوسهما فى داخل مرشات الماء أفضل بكثير من القطف.
- طهى مكرونة إسباجيتى للعشاء أو إعداد كعك.
- النوم فى غرف بعضهما أو عند الجدة.
- تسجيل فيلم لهما بكاميرا فيديو.

قومى بتعزيز كل الذكريات السعيدة عن طريق عمل ألبوم صور صغير يتضمن صورهم وهم يتشاركون الأنشطة الممتعة ودعيهم يحتفظوا بهذا الألبوم فى خزانتهم. واحرصى على وضع صور جديدة فيه أولاً بأول.

وقت متساو: يعتبر الأشقاء أفرادًا مهمين من فريق العائلة، حيث يقدمون باستمرار دعمًا وتأييدًا مذهلاً لأخيهم أو أختهم المصابين بالتوحد. ولكنهم أيضًا أطفال لهم احتياجاتهم وشكوكهم. خصصى لهم أوقاتًا ـ خاصة مجدولة وثابتة يحصلون فيها على اهتمامك الكامل لتفعلوا معًا شيئًا من اختيارهم، من الممكن أن يكون هذا الشىء عشاءً بالخارج يوم الأربعاء من كل أسبوع، أو ركوب الدراجة البخارية صباح كل يوم سبت، أو مشاهدة فيلم مرة أو مرتين شهريًا أو زيارة محلات الكتب المستعملة وإلقاء نظرة على الكتب. إن شعورهم بالأمان النابع من أهميتهم كأفراد لديك يساعدهم على التغلب على الأوقات الصعبة مع شقيقهم ويقوى لديهم الدافع لتقديم الدعم والتأييد له.

الجريدة: نافذة على العالم: لا شك أن الكثير مما تعرضه الصحف يكون مزعجًا بالنسبة للأطفال أو تكون موضوعاتها فوق مستوى فهمهم، أو ببساطة غير مثيرة لاهتمامهم. ولكن مع ذلك تحتوى الصحيفة على الكثير مما له علاقة بالطفل، إن عملية تأقلم طفلك على قراءة الصحيفة قد تكون طويلة، لذا ابدئى مع أطفالك من الصغر وتمهلى قدر المستطاع:

- ابدئى بالمجلات الهزلية والكرتونية؛ حيث إن الطبيعة البصرية لهذه المجلات تجذب انتباه بعض الأطفال المصابين بالتوحد بطبيعتها. اختارى قصة هزلية موجهة للأطفال وتتبعى أحداثها معهم كل يوم أو كل يوم أحد، وبعد فترة تستطيعين أن تتبعى ذلك بأن تقترحى على طفلك أن يقوم هو برسم سلسلة الرسوم الهزلية الخاصة به بنفسه.
- ابحثى عن صور مناسبة لمناقشتها مع الطفل، اسأليه مثلاً ماذا يحدث هنا فى اعتقادك؟ أوه انظر. إنه المتنزه القريب من منزلنا ! وهنا يوجد عرض شيق للأزهار؛ هل نقوم بزيارته ؟ لاعب البيسبول هذا يحمل رقمك المفضل على قميصه، ما الذى يحاول أن يفعله هذا الشرطى فى اعتقادك؟
- إن تقرير الطقس له علاقة دائمًا بالأطفال ويقدم مصورًا فى العديد من الصحف، اطلبى من طفلك أن يحاول أن يخمن حالة الجو من الصور؛ هل سيكون مشمساً أم ملبداً بالغيوم، أم ممطرًا أم حارًا أم باردًا، كم بلغت درجة حرارة / برودة الجو بالأمس / الليلة الماضية ؟ كيف ستكون حالة الطقس فى المدينة التى تسكنها الجدة ؟ لماذا تبلغ درجة الحرارة ٨٥ درجة فى استراليا بينما تبلغ هنا ٢٠ درجة؟
- يمكنك قراءة مقالات أو أعمدة أسبوعية عن العناية بالحيوانات الأليفة، أو عن مواقع إلكترونية مخصصة لأطفال، أو كتب الأطفال الجديدة التى يكتبها كاتب قد يفضله طفلك.
- اقرئى مقالات نقدية عن آخر فيلم عائلى مناسب، بالإضافة إلى أى قصص عن تصوير الفيلم أو عن الممثلين فى فيلم يفضله طفلك.
- ابحثى فى صفحة الرياضة عن قصص للأطفال، أو تتبعى أخبار فريق طفلك المفضل يومياً.

~ إذا كان طفلك يهتم بفريق رياضى، فاغتنمى الفرصة لتعليمه كيف أن العبارات الاصطلاحية الرياضية تستخدم فى لغتنا اليومية،

فمثلاً عندما يقول أحدهم: "رمية من غير رام"، فإنه يعنى شيئاً سهلاً جاء من غير أى جهد، وإذا قام أحدهمً برمى " الكرة فى ملعب خصمه"، فهذا يعنى أنه ألقى الأمر عن كاهله ليفلت منه.

يعانق أو لا يعانق: يتعلم الأطفال فى وقتنا الحالى تحت شعار "خطر الغرباء"، ومنع إساءة معاملة الأطفال واستغلالهم، والاعتراض على أى نوع من الملامسة يجعلهم يشعرون بعدم الراحة، والأطفال المصابون بالتوحد يعانون من هذا الشعور بعدم الراحة بمقدار عشرة أضعاف عن أقرانهم من الأطفال العاديين، فالعديد منهم ينفر من فكرة أن يعانقهم أو يقبلهم أحد، حتى لو كان هذا الفعل يأتى بحسن نية من الأقارب أو المعلمين الذين قد يعرفونهم أو قد لا يعرفونهم جيدًا. والأسباب وراء نفور الطفل قد تكون كثيرة منها: أن يكون الاحتكاك قد جاء بشكل مفاجئ دون تنبيه، أو أن يكون الشخص الذى يعانق الطفل رائحته غريبة، أو أن يتم لمس الطفل بطريقة خفيفة أو عنيفة جدًا، أو أن العناق يخل بتوازن جسم الطفل أو شعوره بموقع وحركة جسمه، ولتفادى هذه المشكلة، إليك بعض النصائح:

- أخبرى وأكدى. أخبرى أفراد العائلة وكل من لهم اتصال يومى بالطفل أن العناق وغيره من أشكال اللمس الأخرى يجب أن تكون حسب تقدير الطفل وما يراه مناسبًا فقط. أعدى نفسك لتكونى حازمة مع العمة "روز" التى تصر على أنه "مجرد عناق صغير !!".
- أعطى الطفل الخيار دائمًا، ثم نفذى ما يختاره، اسأليه: " هل يزعجك أن أعانقك ؟" فإذا كانت إجابته "لا"، فأجيبيه برد مقبول بقولك "لا بأس !"، (لأن الوضع كذلك). وإذا وافق، فإن ردك البسيط بعبارة "شكراً لك" يكون مناسباً.
- أعطيه تحذيرًا قبل أن تلمسيه، قولى له مثلا: "سوف أرفعك الآن إلى مقعد السيارة، موافق ؟".
- اضغطى بقوة عندما تلمسين الطفل. وفى هذا الخصوص سيكون للأب حظ أوفر من الأم أحياناً فى الحصول على تعاون الطفل؛ لأن لمسة الأم قد تكون أخف من لمسة الأب، ويفضل الكثير من الأطفال مساعدة الأب عند استحمامهم فى حوض الاستحمام أو فى حوض السباحة لهذا السبب فقط.

كان "ديفيز" يحب جدته وعلى استعداد لقبول عناقها، ولكن فى البداية كان يقبل العناق إذا كان "من ظهره"، أى بدلاً من العناق المعتاد الذى يكون بالصدر، تقبلت الجدة هذا التصرف من حفيدها واعتبرته طبيعيًا ورائعًا تماماً، ومع مرور الوقت أصبح "ديفيز" قادرًا على الانتقال إلى ممارسة العناق المعتاد عن طريق الصدر.

أفكار واستراتيجيات لعيد ميلاد الطفل: تعتبر الفكرة المعاصرة لثقافتنا بإقامة حفلات أعياد الميلاد خارج المنزل فكرة غير قابلة للنقاش بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد؛ حيث تكون مناطق اللعب، وقاعات السينما، وممرات البولينج مزدحمة بطبيعتها، وقد تكون مليئة بالضجة والصخب بشكل لا يحتمل، أما عندما تحتفلين بعيد الميلاد فى المنزل، فإنك تستطيعين التحكم فى كل العوامل التى تؤثر على سلوك طفلك مما يسهم بشكل كبير فى ضمان احتفال سعيد يبقى فى ذاكرته وملائمًا له، بالإضافة إلى أن الاحتفال فى المنزل لن يتكلف أكثر من تكاليف إقامته خارج المنزل، ولن يتطلب منك أى مجهود زائد أيضًا.

النشاط:

احرصى على أن يكون الحفل مناسباً لعمر طفلك التطورى، وليس عمره الزمنى، فقد يفضل اللعب المنفصل عن اللعب التفاعلى مع غيره من الأطفال، أو اللعب الذى ليس له نهاية محددة عن اللعب الذى له بنية معينة أو يفضل الأنشطة الممتدة، التى لا تتطلب استخدام اللغة كثيراً. إذا كان الأمر كذلك، فابتعدى عن الألعاب التنافسية التى تتضمن قوانين وتسجيلاً للنقاط، اختارى أنشطة حيوية تحفز الشعور والحواس مثل المنزل النطاط (يمكنك استئجاره من إحدى شركات تنظيم الحفلات)، أو آلة فقاقيع (لاحقهم وانفخ عليهم الفقاقيع وأمسك بهم !) أو صندوق أو طاولة رملية، أو مسدس مائى، أو حفرة الكرات المنزلية (وهو عبارة عن حوض قابل للنفخ يمتلئ بالكرات البلاستيكية)، أو لعبة شد الحبل. وإذا كان لديك حائط كبير، غطيه بورق اللحم وأحضرى أقلام شمع وألوان تحديد للضيوف ليقوموا بعمل أكبر بطاقة تهنئة بعيد الميلاد على الإطلاق. أو غطى طاولة بنسيج خال من أى نقوش واطلبى من الضيوف أن يرسموا بعبثية ويوقعوا على قطعة النسيج بألوان القماش أو الطلاء (إن

تلطيخ اليدين بالطلاء يكون ممتعًا دائمًا).

اجعلى عناصر الحفل التقليدية فعالة وعملية بدلاً من أن تكون سلبية:

- تتميز قوالب الكعك بمميزات تفوق الكعكة التقليدية، فهى تتميز بحجمها حيث إن حجمها مناسب تماماً للأطفال، يعتبر تزيينها ذاته من الأنشطة التى يهوى معظم الأطفال ممارستها فى الحفلات. كما تتميز قوالب الكعك بقابليتها للتجمد، ومن ثم يمكنك أن تقومى بإعداد كمية منها قبل الحفل بفترة مناسبة والاحتفاظ بها مجمدة فى الثلاجة وإذابتها فى يوم الحفل. قدمى أيضًا أطباقًا صغيرة من مواد تزيين الكعك مثل المكسرات أو الحلوى المقطعة إلى قطع صغيرة، أو المواد التى تنثر عليها مثل الشيكولاتة أو السكر وذلك كما ترينه مناسبًا. وبالطبع شمعة لطفل عيد الميلاد. هل يفضل طفلك / الشمع الذى يعيد إضاءة نفسه ؟ تحدثى عن إطالة وقت الاستمتاع فى الحفل قدر المستطاع (يمكنك أن تحصلى على أفكار لذلك من محلات لوازم الحفلات، انظرى ملاحظتنا بخصوص كعك عيد الميلاد أدناه.
- إن بقايا الحلويات والألعاب الموجودة فى الأكياس بعد انتهاء الحفلة والتى تعتبر قمامة منسية قد تثير اهتمام طفلك على المدى القصير، ولكن ألا ينتهى بها الحال فى معظم الأحيان مصدرة صوتًا أجش عند شجارها مع مكنستك الكهربائية ؟ بدلاً من أن تقومى بإعطاء الضيوف شيئاً أو شيئين من تلك الأشياء الرخيصة عديمة القيمة عند مغادرتهم، اجعليهم يعملوا من أجل الحصول على غنيمتهم. فكرى فى أحد البديلين التاليين: البيناتا (كيس كبير مليء بالحلويات أو الألعاب الصغيرة يتم تعليقه فى السقف)، أو لعبة البحث عن الكنز، فكلاهما يعتبر نشاطًا ممتعًا يشرك الطفل فى التخطيط للحفل.

~ اصنعى البيناتا من كيس بقالة له يدان، وقومى بإشراك طفلك فى إعداده على قدر استطاعته. ليس عليك أن تكونى فنانة لتقومى بذلك، كما أنه لا يتطلب الكثير من الوقت. ولا يوجد أسهل من صنع وجه أخطبوط بمجسات من ورق الكريب. أو استخدمى نظام القصاصة الفنية والكليب أرت)على الكمبيوتر واختارى صورة وقومى بتكبيرها. أو قومى برش الكيس بالألوان وضعى عليه ملصقات، ولا يهم إن كان ما فعلته يعد تحفة فنية - أو حتى شيئًا

يبدى الآخرون إعجابهم به - حيث سيتم سحقه فى غضون دقائق، أليس كذلك؟

~ إن البحث عن الكنز نشاط بنفس درجة الجاذبية والإمتاع. ويمكن أن يشارك الأشقاء أو أفراد العائلة الآخرون فى هذا النشاط من خلال تجهيز الإشارات وتجهيز مكان لإخفاء الكنز. يجب أن تكون الإشارات الدالة على الكنز مناسبة للمستوى الإدراكى للطفل صاحب عيد الميلاد: صور، رسوم، كلمات مفردة، أغنية بسيطة. وسوف يفى أى وعاء قوى البنية بالغرض لإخفاء الكنز داخله؛ أو اذهبى للتسوق من أجل شراء صندوق مناسب من المحلات (Rubbermaid) أو (Goodwill).

قائمة المدعوين:

أنت أكثر من يعرف كم الفوضى التى يستطيع طفلك أن يتعامل معه ؛ فإذا كان ما يحتاج إليه هو احتفالاً صغيرًا، فلا تتهاونى فى تقليل قائمة المدعوين إلى العدد الذى يناسبك (أو حسب القاعدة القديمة العمر +١) ، كونى واضحة عندما تذكرين فى الدعوة أنها تشمل الطفل المدعو وأحد والديه فقط ، واحرصى على مراعاة مشاعر الآخرين - فإذا كنت لا تنوين دعوة فصله كله للحفل، فأرسلى الدعوات عبر البريد الإلكترونى، ولا ترسليها إلى المدرسة.

أنهى الحفل:

نكرر مرة أخرى، أنت أكثر من يعرف كم الفوضى الذى يستطيع طفلك أن يتعامل معه. حددى وقتًا واضحًا لموعد انتهاء الحفل فى الدعوة، وإذا كان الآباء سيقلون أطفالهم عند انتهاء الحفل، فذكريهم بذلك. أنهى الحفل بنشاط هادئ (مثل فرز أو مقايضة اللعب والحلوى من البيناتا) قبل أن تعلنى ببهجة "هذا كل شيء أيها الأصدقاء !". إذا مكث بعض الآباء الذين يرافقون أطفالهم فى الحفل بعد انتهاء الوقت المحدد للحفل، فلا بأس من لفت أنظارهم بأن تقولى للجميع: "شكرًا جزيلاً لحضوركم ؛ لقد كان "درو" ضيفًا مرحًا؛ و"كيرا" متلهفة لقراءة كتاب آرثر" وابدئى فى التنظيف.

الهدايا:

بعض المدعوين سيسألون عما يحبه الطفل كهدية لعيد ميلاده، فلا تخجلى من توجيههم نحو اهتمامات طفلك، والتى قد تكون محدودة. فلن تجنى شيئًا من خجلك، فالهدايا التى لا معنى لها بالنسبة للطفل قد تربكه وتزعجه، وإذا كان يحب الطائرات أو القبعات، فإن الحصول على ست منها سيكون شيئًا مبهجًا ومفرحًا إلى أقصى الحدود، وفى نفس الوقت كونى مستعدة للتعامل مع رد فعله تجاه هدية قد لا يكون لها معنى بالنسبة له.

- إن تحديد موضوع لحفلك يعتبر طريقة سهلة لاقتراح الهدايا التى ستروق لطفلك، ومن الممكن أن يكون موضوع الحفل فى نفس بساطة تجهيز الدعوات، والصحون الورقية والمناديل، والبيناتا/البحث عن الكنز. استخدمى موضوعاً شائعاً مثل: القراصنة، الخيول، سيارات الإطفاء، الأزهار، الديناصورات ..... إلخ.
- لابد أن يكون طفلك قادراً على قول "شكراً " على الأقل لكل مدعو مقابل الهدية التى حصل عليها. قد يكون من الصعب عليه أن يفهم السبب الذى يجعله يشكر الآخرين على إحضار هدية لا تعجبه. ولا يعتبر شيئًا سابقًا لأوانه أن تبدئى فى إخباره بأن الهدية تشمل شيئًا آخر، وهو الجهد الذى بذله المدعو فى محاولة العثور على شيء يعجبه. وإجراء بروفة لتدريب الطفل على الجزء الخاص بالشكر قد يكون مفيدًا ، قومى بلف بعض الأشياء الموجودة فى المنزل لتبدو كأنها هدايا، وتظاهروا كأنكم تفتحون مجموعة مختلفة من الهدايا المختلفة.

ختام الحفل بالملاحظة الصحيحة:

يستطيع الطفل - بالإضافة إلى شكر المدعوين على هداياهم له، أن يقول: "شكرًا على حضوركم"، فهذا ينهى الحدث لكل من المدعو والمضيف .

ملاحظة: كذلك يمكن إنهاء الحفل بالحديث عن الكعكة، قد يكون هذا تقليديًا، ولكن حفل مَن هذا على أى حال؟! إذا كان طفلك لا يبالى بالكعكة، فاستبدليها بشيء آخر. فأى شيء يؤكل مصحوب بكلمة "عيد ميلاد سعيد" وشمعة ليطفئها الطفل يعتبر شيئًا ممتازاً ، فعلى مر السنين رأينا فطيرة عيد الميلاد، وبطيخة

عيد الميلاد، وبسكويت عيد الميلاد، وكعك الشيكولاتة، وآيس كريم صندايز، والمصاصات، الآن، ما الذى يمكن أن يكون أكثر سخافة من القلق بشأن شعور المدعوين بخيبة الأمل لعدم حصولهم على كعك؟

ضعى فى اعتبارك أيضًا أن فكرة طفلك حول المتعة فى وجود كعكة قد تتضمن شيئًا آخر غير أكلها. فعندما كان ولدا المؤلفة صغيرين فى السن، كانت لهما أفكار أخرى، فأراد الابن الأول أن يأكل كعكته دون استخدام الشوكة أو يديه، وذلك بأن يوجه وجهه نحوها ويبدأ فى الأكل، نعم، كان ذلك مسموحًا مرة واحدة فقط فى حفل صغير يتضمن العائلة فقط، وليس حفلاً كبيراً. وكانت صور هذا الحفل لا تقدر بثمن ، أما الابن الثانى، فكان يكره الكعك، ولكنه كان يحب معدات البناء، لذا أراد الحصول على كعكة ذات طبقة سطحية سميكة البناء حتى يقوم بالحفر والتنقيب فيها باستخدام السيارات الموجودة على الكعكة من أعلى كنوع من التزيين ، كما أن تزيين الكعكة بحلوى على شكل صخور زاد من واقعية الأمر. وكان شريط الفيديو الخاص بهذا الحفل لا يقدر بثمن كذلك. أفسحى المجال دائمًا للأوقات السعيدة وسيحظى الجميع بوقت أفضل. بمن فيهم أنت !

هدايا غير عادية لطفل غير عادى: من الممكن أن يمثل إحضار هدية من أجل أعياد الميلاد والإجازات تحدياً إذا كان طفلك مصابًا بالتوحد واهتماماته لا تقع ضمن كتالوج محل الألعاب العادى ، فكرى خارج نطاق الإطار التقليدى للهدايا وفى اتجاه اهتمامات طفلك الحقيقية، فالأشياء العادية عندما يتم تقديمها بشكل غير معتاد من الممكن أن تضفى جواً من الغبطة والسرور ، وقد حققت الأفكار التالية نجاحًا كبيرًا لدى عائلة "أيلين" وقد تستهوى طفلك أيضًا:

- تعتبر الأشياء التى نستخدمها فى حياتنا اليومية والتى تعزز التجارب الحسية الشعورية لدى الطفل هدايا فاتنة، وكذلك الحال عند تقديم كميات كبيرة من أى شيء بشكل مفاجئ، حيث يعتبر ذلك ممتعًا. على سبيل المثال، كانت هدية ابننا المفضلة لعدة سنوات هى سلة من علب كريمات الحلاقة، لكى يوزعها بأى كمية يريدها فى حوض الاستحمام، أو الممر، أو حوض المطبخ. ويأتى ضمن القائمة أيضًا البالونات (انفخى الكثير منها حتى يقوم بتفجيرها كلها فى نفس الوقت) وحلوى الخطمى (إنه لم يأكلها قط، فقد كان يمسك بها حتى تذوب تمامًا على النار. وقد كان قيامه بإفساد علبة

كاملة منها دون أن يسمع عبارة "أنت تبددها سدى !" يسره كثيرًا).

- تعد المشاعل الكهربائية هدايا مناسبة أيضًا، وهى أداة أخرى لتحفيز الحواس والشعور والتى من الممكن أن تصبح شيئًا غير عادي. هل تستطيعين فعلاً الحصول على واحد عندما تحتاجين إليه ؟ أعطى الطفل سلة كاملة من المشاغل الكهربائية. فحتى الأولاد فى عصرنا هذا من السهل أن يستسلموا لإغراء انحرافات ولمعان أضواء المشاعل الكهربائية على لافتة أو على "عروض الضوء" على السقف والجدران فى وجود أو عدم وجود موسيقى، ادعمى التجربة بالاستعانة بكتاب مثل كتاب "فرانك جاكوبس" *Fun with Hand Shadows* أو كتاب "بيل ماير" *Shadow Games* .
- كنز القراصنة. كان العام الذى كانت مجوهراتى المقلدة تختفى خلاله باستمرار هو العام الذى اكتشفت فيه أن أطفالى كانوا يستعيرونها ليلعبوا بها على أنها كنز القراصنة ، وقد استطعت استعادتها عن طريق معرض للسلع المستعملة أقيم فى مرآب أحد الجيران، والذى حصلت منه على صندوق المجوهرات والغنيمة لأضعها فيه، يعتبر محل المجوهرات المقلدة المستعملة مكانًا مثالياً أيضًا للحصول على بعض المجوهرات المقلدة لأطفالك، أو اسألى صديقاتك عن قطع لا يلبسونها، أو املئى الصندوق بأى شيء آخر يستمتع به طفلك ثم خبئيه أو ادفنيه، وبعد ذلك قومى بوضع خريطة للوصول إليه أو مجموعة من الأدلة والشفرات على الأطفال أن يقوموا بحلها حتى يجدوا الكنز. وتعتبر عملية اللعب هدية فى حد ذاتها، إذا كان طفلك صغيرًا أو لا يستطيع القراءة بعد، فمن الممكن أن تكون هذه الأدلة عبارة عن صور أو رسوم. وعندما يتعلمون القراءة ويتقنونها، يمكنك استخدام أدلة أكثر تعقيدًا.
- إن أكثر الأشياء اعتيادًا من الممكن أن تثير المتعة لدى الطفل إذا تم وضعها فى صندوق من غير المتوقع أن تكون فيه، جربى أن تملئى صندوق معدات بالبسكويت المخبوز بالمنزل، أو أن تملئى مبرداً يتسع لست زجاجات بالجوارب أو تملئى يقطينة مجوفة. بماذا أيضًا؟ . بدمية سندريلا ، أو قومى بتبطين حذاء المطر الخاص بالطفل بمناديل ورقية، ثم املئيه بالحلوى، ومقدار قبضة يد من فرش الأسنان التى تتخذ شكل شخصيات أو ألوان مفضلة لديه (حيث يكون باستطاعة الطفل أن يفتح كل هذا فى نفس الوقت إذا أراد ذلك).

تذكرى أيضًا أن هناك جزءًا آخر من عملية الإهداء مساويًا تمامًا فى الأهمية وهو الإعطاء، إن الطفل المصاب بالتوحد يصارع حتى يفهم ويفسر مشاعر الآخرين ، فسؤال مثل: "ما الهدية التى يحب والدى أن يتلقاها فى اعتقادك؟" قد يبدو سؤالاً تتعدى إجابته مستوى إدراك الطفل، ولكن هذا ليس سببًا لإقصائهم بعيدًا عن عملية الإهداء "للوقت الحاضر"؛ حيث إن إشراكهم "لاحقًا" قد لا يحدث دون الكثير من تكرار المشاركة ودعمها بحب ولطف على المدى الطويل ، ابدئى الآن بإشراكهم فى عملية الإعداد للهدايا التى تضمنين أنها ستسعد متلقيها، فعندما يرى الطفل تعابير السرور ويتلقى الشكر الوافر الموجه لشخصه بالتحديد، ستنطبع هذه الأحاسيس لديه فى نهاية الأمر.

ملاحظة: إن الهدايا التى تضمن البهجة والسرور لمتلقيها هى تلك التى تحتوى على شيء يمثل واهب الهدية نفسه، مثل صورة موضوعة داخل إطار زجاجى. ويستطيع الأطفال أن يساعدوا على اختيار الصور وقصها لتلائم حجم الإطار. فهذا الإطار له جانبان حتى يستطيع الطفل أن يقرر الصورة التى سيضعها فى كل جانب. قد يضع فى أحد الجانبين صورة حديثة له، بينما يضع فى الآخر صورة له وهو طفل رضيع. أو ربما يضع فى جانب نموذجًا مصغرًا لعمل فنى صنعه، أو بصمة من إبهامه على شكل قلب. اختيارات أخرى: صورة لشيء، أو صورة فوتوغرافية، أو عمل فنى لزخارف وزينة شجرة عيد رأس السنة، أو تقاويم، أو مدلاة.

أنت مميز جدا: إن أى جهد نبذله كآباء ومعلمين لتعزيز تقدير الطفل لنفسه يعتبر ببساطة جهداً لا يقدر بثمن، انزع العمل الفنى الذى صنعه الطفل من على الثلاجة أو خذه من الكومة الموجودة فى ركن الصف الدراسى، وضع أعمال الطفل الفنية التى يصنعها بنفسه فى إطار وتعليقها فى مكان مناسب يبعث له رسالة تقول: "أنت مميز جدا"، بالإضافة إلى أن التفاف الزائرين لهذه الأعمال الفنية دائماً . خاصة فى المنزل يؤكد قيمة مجهودهم مرارًا وتكرارًا.

سلامة الطفل فى ساحة المنزل • ضعى حدودًا مرئية حول المنطقة التى قد يلعب فيها طفلك بأمان:

- امشى مع طفلك حول هذا الخط المحيط بالمنطقة الآمنة للعب ؛ مع الحرص

على القيام بذلك كل يوم أو كل بضعة أيام حتى تنطبع فى ذهن طفلك.

- ارسمى أو اكتبى بالطلاء كلمة "توقف" بخط أحمر كبير على لافتة فى نهاية مدخل المنزل.
- استخدمى صفاً من مخاريط المرور البرتقالية أو مخاريط الرياضة لتحديد الحدود .
- رشى طلاءً لامعاً على شكل خط برتقالى أو أصفر اللون حول حدود الساحة، أما إذا قمت بذلك على الحشائش، فسوف يكون عليك أن تعيدى رشه وتتأكدى من وجوده كلما قمت بجز العشب.

السلامة فى المنزل بالنسبة للفنانين ولاعبى الأكروبات الهاربين : إذا كنت تشعرين بأن منزلك يعد عقبة أمام طفلك سيد الكوارث الدائم الحركة، فانتبهى لهذه الاقتراحات الخاصة بسلامة وأمان طفلك والمأخوذة من آباء فى مثل وضعك:

- استبدلى زجاج النوافذ بزجاج غير قابل للكسر، أو ألواح من البلاستيك المقاوم للحرارة أو قوالب من الزجاج.
- غطى الثقوب الموجودة فى الحائط بأعمال فنية مصفحة مثبتة فى الحائط بواسطة قوالب تثبيت.
- ثبتى كل أجهزة التسلية (مثل التلفاز، جهاز التسجيل، ... إلخ) لديك فى الحائط وركبى أمامها باباً بلاستيكياً مقاوماً للحرارة لتمنعى تعرضها للكسر أو التلف.
- ركبى أقفال TOT على الخزائن، حيث يتم تثبيتها بداخل الخزانة وتكون غير ظاهرة من الخارج، ويتم فتحها بواسطة أداة مغناطيسية .
- نعم، هناك طفل مقاوم للأسوار، تروى إحدى العائلات: "لدينا سور فى ساحة المنزل الأمامية حتى لا تستطيع ابنتى الهرب، هذا السور مصنوع من مادة كلوريد البوليفينسول، قامت طفلتنا بحشر نفسها خلاله عن طريق ثنى أجزائه، لذا وضعنا قضباناً حديدية بداخل هذا السور، بالإضافة إلى أن أقفال البوابة مثبتة من الخارج (يوجد منها ثلاثة)، والآن هى فى أمان.
- حافظى على سلامة طفلك أثناء وجوده فى السيارة عن طريق استخدامه للصدرية المستخدمة فى الحافلات المزودة بسحّاب من الخلف يتم إغلاقها ثم يتم توصيلها بنظام أحزمة الأمان الخاص بالسيارة. ألقى نظرة على

هذا وأشياء أخرى حول نفس الموضوع من خلال الموقع التالى: http://www.ezonpro.com/products/schoolbus/vestclosure.shtml. استبدلى كل الأثاث القابل للطى بأثاث مثبت فى الجدران مثل الأسرّة والأرفف وأماكن التخزين، قومى بخفض السرير على الأرض وطوقى الأركان حتى لا يتمكن الطفل من تحريك الحاشية.

عندما لا ينام طفلك : يعانى حوالى ما يقرب من ٤٠ - ٧٠٪ من الأطفال المصابين بالتوحد فى أى مكان من نوع من اضطراب النوم. ومن المهم بالنسبة للآباء والأمهات أن يفهموا الأنواع المختلفة لمشاكل النوم، وأفضل طريقة لمساعدة أطفالهم على التغلب عليها.

- **مشاكل تتعلق بالخلود للنوم:** تظهر هذه المشاكل عمومًا بسبب عدم وجود روتين أو نظام معين لوقت النوم، أو عدم وجود وقت محدد يذهب فيه الطفل للنوم، أو عدم وجود مكان محدد بشكل واضح للطفل لينام فيه يشمل سريرًا، ومشاكل النوم المتقطع يمكن أن تنشأ بسبب نوم الطفل أثناء النهار لمدة طويلة، أو خوفه من وجود وحش فى الظلام، أو تعرضه للكثير من الإثارة والتحفيز قبل وقت النوم مباشرة، أو نتيجة أثر جانبى لدواء ما يتناوله الطفل.
- **مشاكل تتعلق بالنوم المتواصل للطفل:** يمكن أن تنشأ هذه المشاكل نتيجة خلود الطفل للنوم، فى مكان ما ثم نقله إلى سريره المعتاد، أو مغادرة من يتولى رعاية الطفل الغرفة بعد أن يغفو الطفل، أو حاجة الطفل إلى الطعام أو الشراب أثناء الليل، أو نتيجة الآثار الجانبية لدواء ما يتناوله الطفل، أو بسبب مرض ما (مثل التهاب الأذن)، أو تعرض الطفل لضغوط عصبية أثناء النهار والتى تسبب له بدورها أحلامًا سيئة، أو الضوضاء الخارجية غير المتوقعة.
- **مشاكل تتعلق بمرحلة النوم** (الفترة التى ينام فيها الطفل بشكل طبيعى ثم يصحو فى صباح اليوم التالى). تنشأ هذه المشاكل نتيجة تعرض الطفل للتحفيز أو الإثارة بشكل مفرط، أو السماح للطفل بتحديد ميعاد نومه بنفسه، أو حدوث تغيرات فى الإيقاع البيولوجى لجسم الطفل على مدى اليوم، وتنشأ اضطرابات النوم أيضًا نتيجة المشى أثناء النوم، أو التبول فى الفراش، أو صر الأسنان، أو ضرب الرأس، أو المخاوف التى تناسب الطفل أثناء الليل.

عشر استراتيجيات للمساعدة فى تنظيم النوم:

١. احتفظى بمفكرة لنوم الطفل وسجلى فيها متى تظهر مشاكل النوم وعدد مرات ظهورها عادة بالتحديد.
٢. ابحثى عن مشاكل فسيولوجية أو صحية قد تكون وراء مشاكل النوم.
٣. ابحثى عن مشاكل فى السلوك قد تكون وراء مشاكل النوم.
٤. أسسى روتينًا محددًا لفترة ما قبل النوم والتزمى به؛ واستخدمى دلالات مرئية أو جدولاً بصريًا إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
٥. تجنبى الإثارة المفرطة للطفل قبل وقت النوم مباشرة.
٦. يجب أن ينام الطفل فى المكان المحدد للنوم - أى سريره.
٧. أعدى بيئة مناسبة للنوم - بيئة هادئة ومظلمة وقابلة للتحكم فى درجة الحرارة (حرارتها دافئة جدًا) وسريرًا مريحًا، وأغطية.
٨. إذا كان الطفل يخرج من غرفته عادة، فكرى فى وضع بوابة فى مدخل الغرفة أو تركيب باب هولندى نصفه العلوى مفتوح، ونصفه السفلى مغلق
٩. فتشى الغرفة بحثًا عن أى شيء قد يزعج الطفل: صوت عقارب الساعة، أو أطراف الأشجار التى قد تصدر صوتًا نتيجة احتكاكها بالنافذة أو بجانب المنزل، أو صوت غلق أو فتح وحدة التدفئة أو التبريد خارج غرفة الطفل أو فى الغرفة المجاورة، أو ملمس ملاءات السرير أو نقوشها.
١٠. حافظى على نفس البيئة التى يخلد فيها الطفل للنوم لتظل كما هى أثناء نوم الطفل أو عندما يصحو فى منتصف الليل، وهذا يعنى أنه على الآباء والأمهات أن يقاوموا الرغبة فى البقاء فى الغرفة حتى ينام الطفل.

تفسير الموت للطفل المصاب بالتوحد: عند فقدان قريب، أو صديق، أو حيوان أليف، قد يصبح الآباء فى حيرة حول كيفية تفسير اختفاء شخص محبوب دون إخافة طفلهم الذى يفكر بطريقة واقعية مجردة، فالمفاهيم الروحانية المتعلقة بالله، والجنة، والملائكة، والأرواح قد تكون ببساطة أفكارًا سطحية لا معنى لها بالنسبة للطفل وتزيد من حيرته وارتباكه، وفى هذه الحالة سيكون كتاب "بريان ميلونى" *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Childrin*" مفيدًا لمثل هؤلاء الأطفال. حيث يشرح المؤلف فكرة الموت قائلاً: "هناك بداية ونهاية لكل شيء حى، وفيما بينهما توجد الحياة".

يعد هذا الكتاب من الكتب الجميلة المليئة بالمشاعر والأحاسيس، ولكنه يعرض مناقشة واقعية مجردة جدًا لإطار الحياة فيما بين المولد والموت، كما يناقش الكتاب كيف أن مدة الحياة تختلف بين النباتات والحيوانات والناس، ويتحدث أيضًا عن المراحل الأساسية واللحظات المميزة فى تلك الحيوات ما بين الميلاد والموت، وكيف أن البدايات والنهايات مستمرة فى الحدوث حولنا فى كل الأوقات، ولا يتضمن الكتاب أى أحكام فيما يتعلق بالعدل والظلم فى الحياة، ولا يناقش الحزن، أو إحساس الخسارة المرتبط بفقدان شخص عزيز أو بالمفاهيم الروحانية المتعلقة بالحياة الآخرة.

غيرى شيئًا واحدًا فى المرة الواحدة: يخاف الكثير من الآباء من أن ينفد الوقت فيقومون عادة بتجربة عدد من طرق العلاج المختلفة فى نفس الوقت، وما النتيجة؟ النتيجة أنه يصبح من المستحيل معرفة أى من هذه الطرق له أثر إيجابى على الطفل، هل هى النظام الغذائى الجديد، أم تغيير الدواء، أم العلاج الحسى الجديد، أم البرنامج التعليمى المعدل؟

ابدئى فى تجربة كل علاج على حدة. وفى معظم الأحوال يكفى أن تفصل مدة تجربة قصيرة تبلغ ٣٠ يومًا بين مختلف طرق العلاج المتبعة لملاحظة أى تغيير ناتج عن طريقة معينة، أو أثر لها.

مساعدة الدواء فى النزول إلى أسفل: كلما تقدم طفلك فى السن، قل استعمال الأدوية التى تكون فى شكل سائل وكثر استعمال الأدوية التى تكون فى شكل أقراص أو حبوب، لا تنتظرى حتى يصاب طفلك بالمرض لترى ما إذا كان يمكن أن يختنق أثناء ابتلاعه لحبة دواء أم لا، إن تدريب طفلك على ابتلاع حبوب الدواء فى ظروف هادئة غير طارئة سوف يعطى نتائج أفضل. وينصح طبيب الأطفال الخاص بنا بالتدريب باستخدام قنينة مادة غير دوائية فى شكل حبوب مثل حبوب M&Ms، فشرب الماء من القنينة بدلاً من ارتشافه من كوب يجعل الرأس يميل إلى الخلف، مما يساعد حبة الدواء على النزول إلى الحلق.

مساعدة صغيرة أخرى: وبمناسبة الحديث عن الأدوية، فإن أسعارها فى ازدياد مستمر. اتصلى بشركة الأدوية التى تقوم بتصنيع الأدوية التى يستعملها طفلك؛ حيث إن العديد من هذه الشركات لديها برامج لتوفير العلاج للمرضى المحتاجين مجانًا.

الفيتامينات البخاخة: يتبع العديد من الأطفال المصابين بالتوحد نظمًا غذائية محدودة، حيث لا يأكلون سوى قدر قليل من مختلف الأطعمة، بينما يعانى آخرون من مشاكل فى الهضم تمنع امتصاص الجسم للمواد المغذية الموجودة فى الطعام بطريقة صحيحة، وهناك طريقة سريعة وسهلة للتأكد من أن طفلك يحصل على الفيتامينات والمواد المغذية الأساسية وهى أن تجربى استخدام الفيتامينات البخاخة. فقط رشتان على لسان الطفل، وينتهى الأمر. ليس هناك حاجة لاستخدام الحبوب التى يقاوم الطفل ابتلاعها أو يبصقها، ولا داعى لأى إضافات للطعام، أو أن تضطر الأمهات إلى سحق حبات الفيتامينات أو محاولة إخفائها فى الطعام. هناك فائدة أخرى لاستخدام الفيتامينات وهى أنها تدخل جهاز الطفل الدورى فى أقل من ٣٠ ثانية ويتخطى مسار الجهاز الهضمى حتى يستفيد الجسم من المواد الجيدة بشكل أكبر، وتستطيعين أن تجدى مصنعى الفيتامينات البخاخة عن طريق البحث فى شبكة الإنترنت.

الوقاية من الإصابة بالتهابات الأذن: طبقًا للدكتور "ستيفن إم.إيدلسون" الذى يعمل فى مركز دراسة مرض التوحد بمدينة سايلم بولاية أوريجون: "أظهر العديد من دراسات المسح التى تم إجراؤها على قطاع عريض من المرضى أن التهابات الأذن تنتشر بين الأطفال الذين تأخروا فى النمو أو التوحد أو متلازمة الكحول الجنينى"، ويؤدى تكرار الإصابة بالتهابات الأذن إلى ظهور مشاكل فى النطق واللغة فى السنوات اللاحقة.

وفى ذلك يقول الدكتور إيدلسون: "هناك أدلة متزايدة على أن العديد من التهابات الأذن - الغالبية منها على الأرجح - تعتبر فى الأساس رد فعل لمثير من مثيرات الحساسية؛ إن هذه المثيرات قد تكون موجودة فى الهواء (مثل حبوب اللقاح، الفطريات، التدخين السلبى، التراب، زغب الحيوانات)، و / أو فى أطعمة معينة مثل: منتجات الحليب، والقمح، والبيض، والشيكولاته، والمكسرات والسكر".

إذا كنت تشكين فى أن هناك مثيرًا من مثيرات الحساسية التى توجد فى الهواء يسهم فى تعرض طفلك لالتهاب الأذن المزمن، فاحرصى على قصر التدخين وكذلك الحيوانات الأليفة على أماكن خارج منزلك. وفكرى فى تركيب فلتر قائم بذاته أو فلتر حرارى للقضاء على الميكروبات الموجودة فى الهواء.

أما إذا كنت تشكين فى أن طعامًا معينًا يسبب حساسية لطفلك مثل حليب البقر، فقومى

باستبعاده من نظامه الغذائى لعدة أسابيع لترى ما إذا كان هناك أى تغيرات.

نصيحة: قومى باستبعاد نوع واحد فقط من الأطعمة الموجودة فى نظام طفلك الغذائى فى المرة الواحدة حتى تستطيع عزل المادة المسببة للحساسية.

نصيحة: إذا كان السبب هو حساسية من الطعام، فسيكون أغلب الظن طعامًا يحبه الطفل ويتناوله بشكل مستمر، وإبعاده عنه فجأة قد يسبب له انزعاجًا لا حاجة له، أما إبعاده تدريجيًا عن الطفل على مدار أسبوع أو اثنين، فسيحقق نفس الأثر الفعال، ولكنه سيسبب له صدمة أقل. فعلى سبيل المثال، إذا كان الحليب هو السبب، قومى أولاً باستبدال الجبن الموجود فى شطيرة الجبن الذى يتناوله الطفل على الغداء بحشو آخر ليس من منتجات الألبان، ثم قومى باستبدال الآيس كريم الذى يتناوله الطفل للتحلية بنوع آخر من الحلوى، ثم قومى بتخفيض عدد أكواب الحليب التى يشربها الطفل من ٣ إلى كوبين يوميًا، ثم قلليها بعد بضعة أيام إلى كوب واحد، ثم لا تقدمى للطفل أى حليب على الإطلاق.

الأدوية: تأكدى من أنك تعرفين كل شيء عنها: أنت فى حاجة إلى معرفة معلومات كاملة عن أدوية علاج الاضطراب النفسى التى يوصى بها الطبيب كجزء من خطة علاج طفلك، فبعض الأطباء قد لا يفصحون عن كل المعلومات المتعلقة بالأدوية التى يجب أن تكونى على دراية بها دون أن تطلبى منه ذلك. وبتوجيه الأسئلة التالية إليه، سوف تفهمين الأدوية الموصى بها من قبل الطبيب بشكل أفضل:

١. ما اسم الدواء؟ هل له أسماء أخرى؟
٢. كيف تقوم أجهزة الجسم بامتصاص الدواء والتخلص منه؟
٣. ماذا يعرف الباحثون عن فاعلية الدواء بالنسبة للمرضى، خاصة الذين يعانون من التوحد؟
٤. كيف سيساعد الدواء طفلى؟
٥. كم يستغرق الوقت قبل ظهور أى تحسن؟
٦. ما هى الآثار الجانبية التى تظهر عادة؟ هل للدواء آثار جانبية خطيرة محتملة؟
٧. هل من الممكن أن يدمن الطفل الدواء؟ هل من الممكن أن يسيء الطفل

استخدامه؟

٨. ما الجرعة التى ينصح بها ؟ كم مرة سيتناول الطفل الدواء وفى أى وقت من اليوم؟

٩. هل هناك أى تحاليل معملية يجب إجراؤها قبل تناول الدواء، مثل تحاليل وظائف القلب أو تحاليل الدم؟ هل سيكون هناك تحاليل يجب إجراؤها أثناء فترة استخدام الدواء؟

١٠. هل سيقوم طبيب بمتابعة وتغيير الدواء لطفلى وتغيير الجرعات إذا استدعى الأمر ذلك ؟ من سيقوم بتقييم مدى تحسن طفلى وكم مرة؟

١١. ما الفترة التى سيحتاج فيها طفلى لتناول الدواء ؟ ما العوامل التى ستؤدى إلى اتخاذ قرار بإيقاف الدواء؟

١٢. هل سيضطر طفلى إلى تجنب تناول أى أدوية أو أطعمة أخرى خلال فترة تناول الدواء؟

١٣. هل يجب على طفلى ألا يشارك فى أى نشاط معين خلال فترة تناول الدواء؟

١٤. ماذا علينا أن نفعل عند ظهور مشكلة؟ مثلاً إذا مرض الطفل، أو لم يلتزم بالجرعات المحددة، أو عند ملاحظة آثار جانبية؟

١٥. كم تبلغ تكلفة الدواء (الدواء الأصلى مقابل بدائله التجارية الأخرى)؟ هل يغطى التأمين الصحى تكاليف الدواء؟ ما نوع المساعدة المالية المتاحة؟

١٦. هل علينا أن نخبر طاقم المدرسة بأن الطفل يتناول هذا الدواء؟

١٧. هل نستطيع الحصول على معلومات مكتوبة عن هذا الدواء؟

الفصل ٥

إدراك ومراعاة شعور الآخرين

استراتيجيات واعتبارات العلاقات الاجتماعية

الأخلاق هى إدراك ومراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم.
إذا كان لديك هذا الإدراك، فأنت حسن الأخلاق،
بغض النظر عن الاتجاه الذى تسلكه.

إيميلى بوست

القصص الاجتماعية: سوف ترين من خلال هذا الكتاب إشارات إلى القصص الاجتماعية كوسيلة لتسهيل تعديل عملية وتصحيح السلوك وتسهيل المراحل الانتقالية والتفاهم الاجتماعي، ولا نقصدها هنا بمعناها العام، وإنما نقصدها كنص يتم إعداده بدقة وحذر ليصف "عملية" و "نتيجة" بشكل له معنى وقابل للتطبيق على شخص مصاب بالتوحد.

يعتمد أساس كتابة القصة الاجتماعية على أربعة أنواع من الجمل: الوصفية (مبنية على حقيقة)، والمنظورية (تعبر عن مشاعر أو آراء النفس والآخرين)، والتوجيهية (تقترح ردود أفعال أو استجابات مقبولة لمواقف اجتماعية)، والتوكيدية (تشرح لماذا يعتبر الفعل أو الوصف جيدًا)، يمكن استخدام القصص الاجتماعية فى التحدث عن عدد لا يحصى من الموضوعات، ويستطيع أى فرد يعمل أو يعيش مع طفل مصاب بالتوحد أن يكتب واحدة، ومن المحتمل أن يكون إخصائى التوحد بمدرسة طفلك، أو معالج النطق واللغة، أو الطبيب النفسى على دراية بالقصص الاجتماعية، استشيريهم بخصوص أى أهداف تتعلق بالسلوك أو التواصل مع الآخرين أو المهارات الاجتماعية يمكن تحقيقها بنجاح من خلال قصة اجتماعية، أمثلة: الأكل فى كافيتيريا، أخذ الأدوار فى الملعب، الانتقال إلى مدرسة جديدة، ركوب الحافلة، زيارة الطبيب، شراء شيء من المتجر، العرفان بالجميل أو الشكر على هدية.

تعتبر المعلمة "كارول جراي" من ولاية ميتشيجن من الرواد فى استخدم القصة الاجتماعية فى أوائل التسعينات كما نعرفها اليوم، ولها موقع إلكترونى ممتاز يعتبر جزءًا من مركز "جراي" للتعلم والتفاهم الاجتماعي، حيث يوجد فيه نماذج لقصص اجتماعية وإرشادات دقيقة لتخيل القصص الاجتماعية وكتابتها، ولمزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع التالى: http://www.thegraycenter.org/social stories.htm

صديق حقيقى: إذا كان طفلك يميل إلى مصادقة من هم أصغر منه بقليل، فشجعيه على ذلك. فقد يكون أكثر قدرة على التفاهم مع طفل أصغر سنًا، مما يعطيه شعورًا بالكفاءة الاجتماعية لا يحصل عليه من أقرانه من نفس الفئة العمرية.

أساس المقارنة: تأكد من أن أساس مقارنة مستوى أداء طفلك وتطور مهاراته فى البيت أو فى المدرسة هو أداؤه فى السابق، وليس أداء أشقائه أو زملائه فى الفصل.

تشجيع التفاعل فى الملعب: إن قضاء فترة راحة ما بين الحصص الدراسية فى الملعب قد يكون من الأنشطة غير المرغوبة بالنسبة لكثير من الأطفال المصابين بالتوحد، فالمشكلات التى تتعلق بالضوضاء، والبيئة، وسخرية الآخرين منه، أو عدم تأكده من قدرته على التعامل مع التفاعلات الاجتماعية المختلفة التى تكون تلقائية عادة من الممكن أن تسبب ضغطًا عصبيًا كبيرًا للأطفال المصابين بالتوحد. بعض الأطفال يبدى حاجة شديدة فى أن يكون الأول فى طابور العودة إلى الفصل من الاستراحة (قد يكون السبب فى ذلك مشكلة شخصية تتعلق بحصوله على مساحة كافية للحركة)، لذا فإنهم يقضون فترة الاستراحة فى قلق، ويظلون يحومون حول أطراف المنطقة المخصصة للعب بدلاً من المشاركة فى أى نشاط فى الملعب.

ومهما كانت الأسباب، يستطيع كل من الآباء والمعلمين أن يضعوا كل هذه التحديات التى تواجه الطفل المصاب بالتوحد فى الاعتبار ويقومون فى نفس الوقت بتوفير الفرصة والإطار اللازمين للطفل ليصبح أكثر ارتياحًا فى الملعب.

- قم بتغيير طريق العودة إلى الفصل، كأن يدخل الطفل المبنى من باب مختلف عند عودته للفصل.
- أحضر طفلاً آخر ليتفاعل معه قليلاً كأن يريه كرة أو يسأله سؤالاً عن موضوع معين يثير اهتمامه، وإذا استمر هذا التفاعل، فشجعه بدرجة أكبر. قم مثلاً بإلقاء الكرة على الحائط أو داخل طوق، فحتى لو تفاعل الطفل مع الكرة فقط، فإن هذا يعد تقدمًا.
- إذا كان الطفل معتادًا على قضاء فترة الاستراحة فى المكتبة بدلاً من الملعب، فاجعله يأتى إلى الملعب مرتين فقط فى الأسبوع على ألا يكونا يومين متتاليين. اترك له أيامًا يظل فيها خيار الذهاب إلى المكتبة متاحًا، اجعله يشارك فى وضع الجدول الذى سيحدد أى الأيام ستكون مخصصة للملعب، وأيها للمكتبة.
- اجمع الطفل مع أحد أقرانه من الأطفال ليقضى معه فترة الاستراحة . ويفضل أن يكون طفلاً له نفس اهتماماته المفضلة، فالأقران يستطيعون إمداد الطفل بالإرشاد الاجتماعى الذى يحتاج إليه أحيانًا دون لفت الأنظار إليه، على عكس ما يحدث عند قيام المعلم بذلك.
- قم بإعداد أنشطة جماعية للاستفادة من المواهب الخاصة التى يتمتع بها

الأطفال المصابون بالتوحد، حيث تتاح لهم الفرصة لإشراك الآخرين فى معرفتهم الواسعة، ويتمكن أقرانهم من رؤيتهم من منظور إيجابي.

وبمناسبة بالحديث عن رغبته فى تقدم الطابور: حوِّل هذه الحاجة الشديدة لدى الطفل فى أن يكون الأول فى الطابور إلى شيء إيجابى، هل يريد أن يكون أول من يختار موضوعًا لورشة عمل الكتابة، أو أول من يلقى خطابًا، أو أول من يشارك برسمه أو بمشروعه العلمى؟ جرب القيام بذلك أمام مجموعات صغيرة من الطلبة فى البداية. حيث إن الوقوف أمام الفصل بأكمله للتحدث قد يخيف الكثير من الأطفال، وليس فقط المصابين بالتوحد.

اسلك هذا الطريق: فى نفس الوقت، قد تكون حاجة الطفل فى أن يكون الأول فى الطابور مؤشرًا على افتقاره إلى مهارات التخطيط الحركية أو القدرة على معالجة المدخلات الحسية المتعلقة بالشعور بالتوازن والحركة والشعور بموقع الجسم، هل يعانى الطفل صعوبة عندما يمشى فى منتصف الطابور. هل يركل أو يضرب أو يصطدم بالأطفال الآخرين، أو يدوس على أقدامهم ؟ فى هذه الحالة قد يكون الطفل بحاجة إلى مساحة أكبر حوله عندما يمشي، إلى جانب زيادة إدراكه بما يحيط به مباشرة، قد يفيده القيام بما يلي:

- ضع الطفل فى مقدمة أو مؤخرة الطابور حتى يستطيع أن ينظم المساحة الموجودة حوله بنفسه.
- اجعل معلمه يمشى أمامه ليتأكد من وجود مساحة كافية لحركة الطفل.
- اجعل الطفل يحمل شيئًا ثقيلاً (كتابا / كتبا) بالقرب من صدره ويداه ممسكتان بالذراع المقابلة.
- اجعله يفكر فى أغنية مميزة بالنسبة له يقوم بدندنتها عندما يمشى فى الطابور.
- علمه أن يعترض بطريقة مناسبة إذا اقترب منه أحد أكثر من اللازم، مثل: "من فضلك ارجع للخلف" أو "من فضلك لا تلمسني".

لا يوجد عقلان متشابهان: يعجز الطفل المصاب بالتوحد عن فهم الكثير من الفروق الاجتماعية الدقيقة بين الأفراد، وقد يرجع ذلك إلى افتقاره إلى ما يسمى بمهارات نظرية العقل (ToM)، تتعلق هذه النظرية بقدرة الفرد على نَسْب الحالات الذهنية

للآخرين، وبالأخص إدراكه أن الآخرين لديهم طرق مختلفة فى التفكير والشعور حيال الأشياء، كما أنه لديهم اهتمامات مختلفة ولا يتشابهون فيما يحبون وما يكرهون وكل هذا بالطبع ينعكس على أفكارهم ومشاعرهم. وبالحديث أكثر عن هذه النظرية فإنها تتعلق بقدرة الفرد على فهم أن هذه الطرق المختلفة فى التفكير والشعور هى المسئولة عن إنتاج أنماط مختلفة من السلوك تختلف من فرد لآخر، وهذه الأنماط من السلوك لا تكون دائمًا متطابقة أو متوافقة! يبدو هذا معقدًا، أليس كذلك ؟ حسنًا، إنه كذلك وهو يصف بشكل مناسب لماذا يكون للفهم الاجتماعى أو افتقاره بشكل أكثر تحديدًا مثل هذا التأثير الكبير على حياة هؤلاء الأطفال.

ولمساعدة الطفل المصاب بالتوحد فى تطوير مهاراته الخاصة بهذه النظرية جرب الأنشطة التالية:

- أنشطة تشجع الطفل على فهم الحالات الذهنية للآخرين وعواطفهم، فعند قراءة كتاب مع الطفل، ناقش معه تعابير الوجه المختلفة للشخصيات باعتبارها مؤثرات تعكس أفكارهم؛ وافعل نفس الشيء عند مشاهدة شريط فيديو أو فيلم. يمكنك اختراع ألعاب مثل: "ما الذى يفكر هو فيه؟" أو "ما الذى تشعر هى به؟". استمتع بالوقت واعمد للسذاجة والعقلانية عن عمد من وقت لآخر لتعرض للطفل أنواعًا مختلفة من الحالات الذهنية.
- أنشطة تشجع ألعاب التظاهر.
- أنشطة تعزز قدرة الطفل على تكوين رؤية خاصة به للأمور، تحدث عن أفكارك ومشاعرك بصوت واضح أمام طفلك على أساس دائم منتظم كمثال لوجهة نظرك التى قد تختلف عن وجهة نظره، قم بإعداد لوحة فى البيت أو المدرسة مكتوب عليها: "أشعر اليوم......" واجعل كل فرد يشارك فى هذه اللعبة؛ استخدم أدوات تعليمية أخرى مثل محادثات مضحكة من مجلة هزلية (أول من استخدمها "كارول جراي"). وهى عبارة عن رسوم بسيطة لتوضيح استخدام المحادثات التى تدور بين الناس.
- يعتبر كتاب *Teaching Children with Autism to Mind-Read: A Practical Guide* من تأليف كل من "هاولين" و"بارون كوهين" و"هادوين" مصدرًا جيدًا للمعلومات لكل الآباء والمعلمين الذين يرغبون فى معرفة المزيد عن نظرية العقل.

لعبة اختلاس النظر: يتم بناء أسس العلاقات الاجتماعية لدى الأطفال فى سن مبكرة جدًا، ومن المهارات الخاصة بتطوير العلاقات التى تنمو لدى الطفل الرضيع "المرجعية الاجتماعية"، تذكرى عندما كان طفلك صغيرًا جدًا وكان يواجه شيئًا جديدًا ومفزعًا بالنسبة له. كيف كان رد فعله؟ سيقوم الأطفال العاديون بالنظر علىّ الفور إلى الأم أو الأب كمصدر للمعلومات عن هذا الشيء: هل هو آمن ؟ هل أنا فى خطر؟ هل على أن أخاف؟ هل أنا بخير؟ إنهم يعرفون، حتى فى سن ستة أشهر، أن الآباء والأمهات يستطيعون إمدادهم بإشارات قيمة حول العالم الاجتماعى المحيط بهم. لكن هذه المرجعية الاجتماعية تكون مفقودة لدى الأطفال المصابين بالتوحد، مما يترك الطفل منفصلاً عن العالم الاجتماعى من حوله ووحيدًا فى مواجهة الناس والأحداث من حوله فى السنوات الأولى من حياته التى تتكون فيها خبراته (وما بعد ذلك إذا لم يتم تعليم الطفل هذه المهارة). ويستطيع الآباء ومعلمو المدرسة التمهيدية أن يعلموا الطفل مهارة المرجعية الاجتماعية عن طريق استخدام بعض الأفكار التالية، وبما أن هذه المهارة أساس لبناء العديد من المهارات الاجتماعية الأخرى، فيجب تعليمها للأطفال، الذين لا يعرفون كيفية توظيف مهارة المرجعية الاجتماعية بمفردهم، مهما كانت فئتهم العمرية.

- إن هدفنا هو تعليم الطفل الرجوع إليك باعتبارك مصدرًا للمعلومات عن العالم المحيط به، لذا فإن أى لعبة أو نشاط يعزز هذا الهدف يعتبر مثاليًا لتعليم الطفل مهارة المرجعية الاجتماعية، جرب لعبة اختلاس النظر (لعبة يقوم فيها الشخص بإخفاء وجهه خلف يديه ثم يظهره فجأة أمام الطفل) أو لعبة الغميضة واحرص على إظهار الكثير من الإيماءات وتعابير التعجب المبالغ فيها.
- غير طرق اللعب فى وسط اللعبة حتى يحتاج الطفل إليك لتريه أو تخبره بما عليه أن يفعله بعد ذلك.
- اجعل الطفل يزحف على بطنه أو على يديه وركبتيه عبر نفق طويل من القماش أو خيمتين متصلتين ببعضهما على نفس الخط، ويبقى الأب أو الأم فى نهاية النفق أو الخيمة ووجهه فى الداخل كنقطة يرجع لها الطفل أو يقوم بلعب لعبة اختلاس النظر مع الطفل بينما يزحف للوصول.
- الأنشطة التى تتطلب الحركة جيئة وذهابًا تحتاج إلى انتباه الطفل لحركات شريكه فى اللعب، مثل دحرجة كرة على الأرض أو ضرب بالون.

هل ترى ما أراه؟ تظهر لدى الأطفال العاديين خلال مرحلة المشى التى تتراوح ما بين سنة إلى ٣ سنوات مهارة "المرجعية المشتركة" كمؤشر آخر على تطور نظرية العقل لديه (ToM). لاحظ كيف يقوم طفل شديد الحيوية بالنظر إلى والدته عندما يرى بالونًا يرتفع فى السماء ويشير إليه ليتأكد من أنها تراه أيضًا. إن هذا يدل على أن معنى "الخبرة المشتركة" وشعور الطفل بصلته بإنسان آخر يتطور وينمو، فهو متلهف لإشراك أحد أبويه فى بهجته وإثارته، ويشعر بالصلة الاجتماعية التى تولدها الخبرات المشتركة.

وتعتبر الإشارة أحد المؤشرات المبكرة على تطور مهارة المرجعية المشتركة لدى الطفل، وفى غياب الإشارة يستطيع الآباء والأمهات أن يعلموا الطفل الشعور بالصلة أو الرابط الاجتماعى من خلال الألعاب والأنشطة المشتركة التالية:

- الحركات المتزامنة التى لها توقيت معين التى يؤديها الطفل خاصة الحركات الممتعة التى تثير الكثير من الضحك، وهى تعتبر أنشطة مثالية تمنح الطفل شعورًا بالخبرة المشتركة. جرب أنشطة مثل الركض معًا، تشابك الأيدي، السقوط معًا، حمل الأشياء معًا، التسابق بالسيارات جنبًا إلى جنب، قوما بسلسلة من الحركات المختلفة معًا لإبقاء مستويات الإثارة والاهتمام لديه عالية.
- الأنشطة التى يتم فيها قياس الوقت الذى يستغرقه الفرد لإنهاء النشاط المطلوب، حيث يأخذ كل فرد دوره كقائد، تعتبر فعالة أيضًا، ومن هذه الأنشطة قرع الطبول أو التصفيق أو لعبة "يقول سايمون".
- كلما تطورت مهارات الطفل، أضف المزيد من التنويعات إلى اللعبة وقلل من الحركات الروتينية فيها، كذلك بعمل بعض المقاطعات الصغيرة المخطط لها فى اللعبة حتى يتدرب الطفل على تنظيم السرعة والحركة، والصوت..... إلخ بنفسه.

الشعور بالصلة: فكر كيف يمكن أن يبدو العالم بالنسبة لطفلة لم تتطور لديها مهارة المرجعية الاجتماعية ولم تجرب بهجة الخبرة المشتركة خلال السنوات الأولى من عمرها، حيث تتكون مثل هذه الخبرات لدى أقرانها من الأطفال العاديين. فتخوض كل تجربة بمفردها؛ لأن فكرة الرجوع إلى الأم أو الأب أو الأشقاء للحصول على معلومات غير موجودة فى نظام تشغيل عقلها، وبالتالى فإن مصدرها الوحيد للمعلومات يأتى

من المواقف التى تقوم بتجربتها وخوضها بنفسها. علاوة على ذلك، فإن مستوى فهمها يجعلها تعتقد أن كل الأفراد الموجودين حولها يحصلون على الخبرات بنفس الطريقة التى تحصل بها عليها. تخيل إلى أى مدى يبدو عالمها محدودًا، إن كل تجربة سعيدة تتذكرها بسعادة، وكل تجربة مليئة بالخوف تتذكرها بالخوف، وإذا تسبب موقف فى حدوث مشكلة أو فوضى أو هزيمة، فإلى أين ستلجأ الطفلة لتتعلم طريقة بديلة تتعامل بها مع مثل هذه المواقف؟

فلا عجب إذن فى أن يقوم مثل هؤلاء الأطفال بالانسحاب من تعقيدات المواقف الاجتماعية فى سن مبكرة، فالحياة بالنسبة لهم متغيرة ومليئة بالشكوك، ولا توجد قوانين قاطعة تحكم التفاعل الاجتماعى بالنسبة لهم. كيف يمكن لطفل أن يعرف ما عليه قوله أو فعله فى أى موقف اجتماعى بشكل فعّال إذا كان غير قادر على فهم معنى سلوك شخص آخر؟

يحدد "ستيفن جتشتاين" - أحد الرواد فى مجال تنمية مهارات العلاقات الاجتماعية لدى الأطفال المصابين بالتوحد - فى كتابه *Autism Aspergers: Solving Relationship Puzzle* ستة مستويات متسلسلة لتعليم الطفل الإدراك الاجتماعي:

١. التوافق أو التآلف.
٢. تعلم الرقص.
٣. التحسين والمشاركة فى الإبداع.
٤. المشاركة فى العوالم الخارجية.
٥. اكتشاف العوالم الداخلية.
٦. ربط الأنفس بالآخرين.

إن الإدراك هو الخطوة الأولى لإمداد أطفالنا بالمعرفة الأساسية اللازمة للعلاقات الاجتماعية والتى تعتبر مفقودة بالنسبة لهم حتى الآن، إن تعليمهم مهارات اجتماعية صماء لا يعد كافيًا؛ صحيح أنه مهم، ولكنه ليس كافيًا، يجب علينا أن نعلم أطفالنا أيضًا الشعور بمعنى الصلة القائمة بين البشر والبهجة الشديدة التى تأتى من خلال المشاعر المشتركة والتفاهم المشترك، فبدون الشعور بهذه الصلة، يصبح تعليم المهارات الاجتماعية مجرد تكرار لسلسلة من الأفعال التى تعتبر فعالة فى موقف واحد بعينه ولكنها على الأرجح غير قابلة للنقل أو التحويل ومن خلال التركيز على مساعدة أطفالنا

للشعور بالصلة أو الرابط الاجتماعي، فإننا نزودهم بالدافع الداخلى لإحداث عملية تعلم اجتماعى تدوم مدى الحياة وتتميز بالفاعلية وقابليتها للنقل والتحويل، والتوافق مع موقف وطبيعة الطفل، وتؤدى إلى مزيد من الإشباع العاطفى بالنسبة لهم.

خيارات كيلسو: عجلة "كيلسو" للخيارات هى منهج للتحكم فى الصراعات أو النزاعات يستخدم على نطاق واسع يمكن أن يساعد طفلك ليتعامل مع الصراعات والنزاعات الصغيرة التى تنشأ بشكل ثابت عند التواصل مع الآخرين. يشمل هذا البرنامج عجلة "كيلسو" المرئية السهلة الفهم، والتى تعطى الأطفال تسعة خيارات (مرتبة فى شكل تُساعى الأضلاع) ليقوموا بتجربتها عند نشوب نزاعات بينهم، إن هذه العجلة تشجع الأطفال على:

- الذهاب إلى لعبة أخرى.
- المشاركة وتبادل الأدوار.
- التحدث عما يجول.
- الانسحاب.
- التجاهل.
- إخبار الشخص بأن يتوقف.
- الاعتذار.
- عقد اتفاق.
- الانتظار حتى يهدأ.

وتنتهى الخيارات بتعليمات لإرشاد الشخص البالغ الذى يتولى رعاية الأطفال عندما يواجه مشكلة كبيرة معهم. ما المشكلة الكبيرة؟ المشكلة الكبيرة هى: ١) موقف قد يتعرض فيه أحد للأذى، ٢) قانون أو قاعدة مهمة يتم خرقها، ٣) حدوث شىء مخيف يحدث.

و"كيلسو" عبارة عن ضفدع متكلم. فإذا كان هذا يزعج طفلك، فاستبدله بصور فوتوغرافية لطفلك أو أشقائه أو أصدقاء يقومون بتمثيل الخيارات المختلفة، وسمها عجلة "إيفان" للخيارات بدلاً من اسمها الأصلى. اطبعى العجلة على بطاقة صغيرة بدرجة كافية ليتمكن الطفل من الاحتفاظ بها على مكتبه حتى يرجع لها كلما دعت

الحاجة إلى ذلك. والأفضل أن تطلبى من معلم طفلك أو مدير المدرسة أن يستخدم عجلة كيلسو كأداة تعليمية تستعمل فى نطاق الفصل أو فى نطاق المدرسة بأكملها.

وعجلة "كيلسو" للخيارات هى منتج من منتجات: Rhinestone Press, P.O. Box 30, Winchester, Or 97495, (503) 672-3826.

ألعاب طاولة معدلة: إن التطور المنطقى للأفكار، وتكوين وجهة نظر، وتقدير البداية/ الوسط/ النهاية، تعتبر كلها عمليات تفكير تؤثر على تطور المهارة الاجتماعية، وهناك طريقة مثيرة وممتعة لتعلم بها طفلك هذه المفاهيم وهى ابتكار ألعاب طاولة معدلة حسب حاجة طفلك.

ابدأ برسم لوحة ألعاب فارغة تحتوى على مربعات تسير فى طريق ما مثل أرض الحلوى، اجعل طفلك يقم باختراع لعبة (بمساعدتك إذا احتاج إليها) ثم اكتب فى كل مربع توجيهاً معيناً. قم بإلقاء النرد للتقدم بالقطع فى اللعبة. يمكن أن يكون الطريق الذى تتخذه أثناء اللعب يسير خلال مسافة، أو خلال الزمن أو يمكن أن يكون تجسيداً لعملية ما من اختيارك.

- ابدأ فى بلدتك ثم انته فى مكان تود زيارته.
- ابدأ فى حضانة وانته فى المدرسة الثانوية.
- ابدأ فى بركة التخويض وانته على أعلى منصة للغطس.
- ابدأ فى فريق صغير وانته بكونك لاعبًا شهيرًا فى فريق للمحترفين.
- ابدأ بالطحين والبيض والسكر وانته بعمل كعكة.
- ابدأ بالليمون والماء والأكواب وانته بعمل متجر صغير لبيع عصير الليمون (أو أى مشروع صغير آخر).

ما ذلك اللحن؟ إذا كنت تستخدم قصة اجتماعية لترسيخ سلوك معين أو روتين لدى الطفل، فاستخدم معها الموسيقى؛ لأنها قد تساعد الطفل على ترسيخها فى ذاكرته.

هؤلاء الذين يستطيعون، أن يعلموا الآخرين: كل فرد يجيد عمل شيء ما، اطلب من طفلك أن يعلمك شيئًا يبرع فى عمله قد لا تبرع أنت فيه، هل هو موهوب فى لعب الجولف؟ هل يقوم بتأليف أغانٍ خاصة به؟ إن عملية تبادل الأدوار التى تضعهم فى

موقع القيادة تعطيهم شعوراً بالقوة.

إرشادات لتشجيع تنمية مهارات اللعب: يعد اللعب نشاطًا عالميًا، حيث إن الأطفال فى كل الدول وفى كل الثقافات يلعبون، وبينما يكتسب الأطفال العاديون مهارات اللعب بشكل طبيعي، يحتاج الطفل المصاب بالتوحد إلى تعلم الكثير من أوجه التفاعل الاجتماعى الخاصة باللعب، لذا يجب أن تشمل أى استراتيجيات يتم تطويرها من أجل الأطفال المصابين بالتوحد الجوانب الرئيسية التالية:

- التواصل والتفاعل. اجذب انتباههم وقم بالتواصل معهم بشكل شخصي.
- التحفيز. اجعلهم يرغبوا فى التواجد مع أقرانهم والمشاركة معهم.
- التنظيم والممارسة. ساعدهم على تعلم الجوانب التقليدية للعب من خلال الإعداد والممارسة والدعم.
- الإدراج. قم بإدراجهم ضمن مجموعات وضمن المجتمع المحيط به بطريقة تدريجية وتخطيط جيد مع مراعاة توفير الدعم المناسب لهم.

من صديق لصديق: عندما تقوم بتعليم طفلك أو تلميذك المهارات الاجتماعية المتعلقة باكتساب الصداقات والمحافظة عليها، استعن بأقرانهم ليساعدوك على ذلك، فالأطفال بشكل عام يتشوقون لمساعدة صديق أو زميل عندما يفهمون أفضل طريقة لعمل ذلك، ابدأ بإطلاع زملاء فصل طفلتك العاديين على النصائح الأساسية التالية الخاصة بالصداقة:

- اجذبى انتباه صديقتك قبل أن تقولى أى شيء آخر: قولى اسم صديقتك أو قفى أمامها مباشرة.
- استخدمى جملاً قصيرة وإيماءات صغيرة.
- أعطى خيارات لأنشطة تعرفين أنها تثير اهتمامها.
- كونى مثل المخبر: راقبى صديقتك لتعرفى اهتماماتها، ما يضايقها، ما يجعلها متوترة أو يسبب لها ضغطًا عصبيًا.
- اطلبى من صديقتك أن تتكلم، أو تشاركك فى لعبة، أو تأتى للزيارة؛ أى اجعليها تشاركك معك فى عمل أى شيء.
- استخدمى كلمات وإيماءات ودودة ولطيفة: امدحى صديقتك عندما تقوم

بعمل شيء يعجبك.

- تقبلى الاختلافات: كل منا يبرع فى عمل شيء ما ولا يبرع فى عمل أشياء أخرى.

عندما يأتى السيد هاتر المولع بحفلات الشاى ليلعب: عادة يعتبر قيام الفتيات المصابات بالتوحد بالاستمتاع بحفل شاى عن طريق أطعمة، وضيوف من وحى الخيال نشاطًا جيدًا لتحفيز وتوسيع خيالهن، إليك بعض النصائح لتوسيع آفاق مهارات اللعب التخيلى لدى أميرتك الصغيرة:

- ابدئى بداية واقعية. قومى بإعداد حفل شاى حقيقى باستخدام طعام ومشروبات حقيقية. ضعى الطاولة فى مكان مميز ومختلف، مستخدمة طقم الشاى الخاص بالأطفال. صبى عصيرًا حقيقيًا فى الأكواب، وضعى وجبات خفيفة حقيقية فى الأطباق (بكميات قليلة بالطبع).
- انتقلى إلى استخدام الطعام غير الحقيقى، قومى بدعوة صغيرتك فى حفل شاى به طعام بلاستيكى على هيئة لعب وتظاهرى بالأكل. وعندما تجعلين طفلتك تقوم "بصب العصير" واختيار الطعام، فإن هذا سيكون أكثر متعة بالنسبة لها، استمتعى بتناول طعامك البلاستيكي، بإصدار الأصوات التى تصاحب عمليات الأكل والشرب بشكل مبالغ فيه. دربى طفلتك أيضًا على استخدام مفردات اللغة والمهارات الاجتماعية التى تناسب هذه المواقف.
- الطعام التخيلي. أقيمى حفل الشاى، ولكن تظاهرى الآن بأن هناك طعامًا فى طبقك وشرابًا فى كوبك بينما لا يوجد أى من هذا فى حقيقة الأمر. تحدثى عن مذاق الطعام وما تتظاهرين بشربه. استمتعى بتناول طعامك التخيلى بإصدار الأصوات التى تصاحب عمليات الأكل والشرب بشكل مبالغ فيه، وتذكرى أن تلتزمى بآداب المائدة!
- أصدقاء تخيليون. (يمكنك أن تدربى طفلتك على هذه الخطوة فى نفس الوقت الذى تدربينها فيه على الخطوتين الثانية والثالثة). علمى صغيرتك تقديم الطعام والشراب للعبها من الحيوانات المحشوة والدمى التى تحضر الحفل. شجعيها على إطعام الدمى أو الحيوانات ومعاملتها كما لو كانت حقيقية.
- التظاهر مع الأصدقاء الحقيقيين. أقيمى حفل شاى بمشاركة واحد أو عدد

قليل من أصدقاء طفلتك. شجعى صغيرتك على تقديم الطعام والشراب التخيلى لأصدقائها، وانسحبى بالتدريج حتى تعطيهم الفرصة لممارسة الشكل التقليدى للعب.

اختيار اللعب: يعتبر العثور على لعبة تروق لعقل طفلك المصاب بالتوحد الذى يفكر بشكل واقعى مجرد تحدٍ فى العادة. لذا فقبل أن تهرع للقيام بجولة أخرى فى أحد محلات اللعب بحثًا عن فكرة مناسبة، فكر فيما يلى:

- لا تعر انتباهًا لقائمة الفئات العمرية التى يضعها مصنعو اللعب على لعب الأطفال (فيما عدا اللعب التى قد تعرض الطفل لخطر الاختناق)، فإذا كانت مناسبة لأعجبت طفلك، أحضرها له.
- إذا لم يعجب طفلك بلعبة ما فى البداية، حاول أن تعرضيها عليه مرة أخرى فى سن أكبر. الفيديو الغنائى الذى لم يهتم الطفل حتى بإلقاء نظرة ثانية عليه عند عرضه عليه وهو فى الثانية من عمره، قد يروقه جدًا عند بلوغه الرابعة.
- أتعتقد أن مستوى لعبة ما الآن يتعدى مستوى قدرات طفلك ؟ جربها مرة أخرى بعد عدة سنوات. فقد تكون هناك جوانب مختلفة للعبة تروق لطفلك فى مراحل تطورية مختلفة من مراحل تطور مهاراته.
- جرب استخدام البدائل القديمة: لعب الطاولة (مثل لعبة أرض الحلوى)، الألغاز، الكتب، أقراص الكمبيوتر المدمجة. جرب لعبة أحجية الصور.
- الحروف المقطوعة المصنوعة حروفها من المطاط على أسطح مختلفة الملمس أو جربى لعبة لغز التهجى Spell-A-Puzzle (من منتجات International Playthings: 800.445.8347) والتى تجمع بين الصور والحروف والكلمات. عندما تقوم بإكمال حروف الكلمة وحل لغزها، تكون أيضًا قد أكملت الصورة المصاحبة للكلمة التى قمت بتهجيها.

تعديل الألعاب: تعمل ألعاب الطاولة على تعزيز المهارات الاجتماعية لدى الطفل مثل تبادل الأدوار، كما يعد الكثير من هذه الألعاب أدوات رائعة لبناء مفردات الطفل اللغوية. جرب إدخال بعض التعديلات البسيطة التالية على عدد قليل من الألعاب الأكثر شيوعًا لتجعلها أكثر متعة بالنسبة لطفلك المصاب بالتوحد، ومن ثم أكثر متعة

لباقى أفراد الأسرة.

- لعبة القاموس المصور: اسمح لطفلك بأن يتجاهل الكلمات التى لا يعرفها أو قم بإزالة البطاقات التى تحتوى على هذه الكلمات وأضف بدلاً منها بطاقات بها كلمات موجودة فى مفرداته اللغوية، فهو لا يستطيع أن يرسم مستودع غلال إذا لم يكن يعرفه، ولكنه يستطيع أن يرسم حظيرة أو منزلا ريفيًا.
- لعبة الأجندة الخاصة: قومى بعمل الفئة الخاصة بك من البطاقات بناءً على اهتمامات طفلتك (حيوانات نراها فى حديقة الحيوان، نكهات الآيس كريم)، قلل محتويات كل فئة من عشرة إلى خمسة، وقم بإطالة وقت الاستجابة أو إلغائه.
- لعبة السكرابل: ألزم الجميع باستعمال كلمات ذات مقطعين شائعة الاستخدام، واسمحى للطفل باستبدال الحروف إذا شاء، ولا تحتفظى بسجل لتسجيل النقاط.
- لعبة الذاكرة: قم بعمل مجموعات خاصة بك من البطاقات المتطابقة باستخدام كاميرا وآلة نسخ ملونة، وبدلاً من استعمال حيوانات الغابة... إلخ، استعمل أفراد العائلة، وزملاء الدراسة، مجموعة سياراته، الحيوانات المحشوة.
- باستخدام ألعاب أخرى: فكر فى بدء اللعبة بوضع القطع فى منتصف اللوحة. بحيث يكملها الطفل حتى النهاية، هذه الطريقة مناسبة لمساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون التركيز إلا لفترات قصيرة على التفاعل بشكل إيجابى.

تبادل جيد: إن فكرة مشاركة اللعب مع الآخرين صعبة حتى بالنسبة للأطفال العاديين، ولكنها تكون شبه مستحيلة بالنسبة للطفل الذى لا يتعرف إلا على عدة أشياء خاصة بالفصل الدراسي. فإذا كانت كلمة "مشاركة" تشعل الحرائق: ١) أطلق عليها اسمًا آخر، ٢) حدد لها وقتًا معينًا يمكن تحمله مع زيارته بالتدريج، سمها تبادلاً، مقايضة، استبدالاً، تحويلاً، وحددى وقتًا معينًا ليعرف الطفل متى سيتمكن من استرجاع لعبته. واجعل فترة التبادل قصيرة فى البداية حتى يستطيع الطفل أن يثق فى العملية، ثم قم بإطالة فترة التبادل بالتدريج.

إن كلمة "تبادل" توصى بأن الطفل سيحصل على شيء فى مقابل التخلى عن لعبته، وذلك خلافًا لما توحيه كلمة "مشاركة". فهى تعنى عملية تبادلية، وتلغى صفة "المشاركة" غير المحددة والتى من الممكن أن تسبب انزعاجًا شديدًا للطفل.

تحديد المشاعر: إن تعّرف الطفل على المشاعر وفهمه لها، سواء كانت خاصة به أو بالآخرين، يعتبر مهارة أساسية لتكوين العلاقات الشخصية. غير أن الخلل فى هذه المهارة يعد إحدى العلامات المميزة لمرض اضطراب الطيف التوحدي. فالأطفال المصابون بالتوحد لا يستطيعون التعرف على المشاعر والانفعالات المختلفة التى تكوّن حالة الإنسان، ولا يفهمون أيضًا أن الناس يظهرون استجابات مختلفة، تتخللها مشاعر وانفعالات مختلفة عما قد يشعر بها هو فى موقف مشابه.

وتعتبر المشاعر والتعاطف مهارات اجتماعية يجب أن يتعلمها طفلك أو تلميذك المصاب بالتوحد، وتوجد كتب وأدوات تعليمية مرئية مختلفة متوفرة فى السوق المساعدة فى هذا. وفيما يلى بعض الاقتراحات التى تستطيع استخدامها بسهولة وسرعة:

- التقط صورًا لطفلك، وبعض الصور لزملائه فى الدراسة إن أمكن ذلك، وهم يتظاهرون بمختلف المشاعر والانفعالات واجعلهم يفعلوا ذلك بإتقان قدر المستطاع. إذا كان طفلك لا يجيد التعبير عن نفسه (إذ إن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد لا يجيدون ذلك)، استخدم، الزملاء أو أفراد العائلة فقط، ولكن تجنب الأفراد البالغين، فأنت ترغب فى الاستعانة بأطفال من نفس فئة طفلك العمرية.
- استخدم الصور لمساعدة طفلك أو تلميذك فى "قراءة" التعبيرات التى تظهر على وجوه الناس واشرح له كيف ترتبط هذه التعبيرات بمشاعرهم. يبدو أن "ميندى" تشعر بالإثارة هنا، "ناثان" يبدو غاضبًا، "جوليا" تشعر بالسذاجة والعبث، "ايفان" يشعر بالخوف، "كيلسي" يبدو محرجًا، "هنرى" يبدو فخورًا.
- إذا كان طفلك لا يبدى اهتمامًا بوجوه زملائه فى الدراسة، فربما عليك أن تبدأ بصوره هو فقط.
- أدخل المفردات والكلمات الدالة على المشاعر والانفعالات فى حديثك اليومى مع طفلك أو تلميذك. هل أنت "متوتر" بشأن عرض، عليك أن تقدمه فى العمل اليوم ؟ هل أنت "حائر" ولا تعرف ما إذا كانت والدتك تريد الذهاب

للتسوق أم لا ؟ هل تشعر "بخيبة الأمل"، أم "بالشك" أم تشعر "بالثقة" ؟ استخدم كلمات تصف المشاعر بشكل مكثف قدر الاستطاعة.

- ألفت انتباه طفلتك إلى مشاعر الآخرين ممن تصادفهم فى محيطها الاجتماعى، العب معها لعبة تخمين ما يشعر به شخص آخر عن طريق النظر إلى تعابير وجهه.
- بيّن لطفلك العلامات الجسدية التى تظهر على الوجه وتستطيع من خلالها أن تحدد نوع العاطفة أو الشعور الذى يعبر عنه الشخص بوجهه، هل ترى العينين المفتوحتين عن آخرهما، أنفه المجعد، أو كيف يتجعد كل من فمه ووجنتيه معًا ؟ ناقش معه بالتفصيل ما يظهر بوضوح بالنسبة لك من هذه العلامات، وإذا كانت هذه العلامات واضحة بالنسبة للطفل المصاب بالتوحد فإنه سيكون قادرًا على تمييزها بنفسه.
- استخدم المنتجات المتوافرة تجاريًا عن "العواطف" والتى تساعد الأطفال على الربط بين تعابير الوجه والعواطف مثل برامج الكمبيوتر والوجوه الكرتونية الموجودة على الإنترنت، وإليك موقعين جيدين لتبدأ بهما: برنامج (Gaining Face (http://ccoder.com/gainingface) وهو برنامج كمبيوتر يساعد الأطفال على التعرف على المشاعر، وكتاب *How Do I Feel?* للمؤلفة "جوان جرين" (www.greenhousepub.com) يحتوى على وجوه ملونة من الفلكرو التى يمكن إزالتها، حيث يقوم الأطفال بإدخال هذه الوجوه فى جمل يصفون من خلالها الانفعالات ومشاعر مختلفة تظهر فى مواقف متعددة.

فن توجيه الأسئلة: إن معرفة كيفية توجيه سؤال للحصول على مزيد من المعلومات مهارة قد تعتبرها أنت شيئًا مسلمًا به، وخصوصًا إذا كان لديك طفل أو تلميذ يمطرك بوابل لا ينتهى من الأسئلة، ولكن الكثير من الأطفال المصابين باضطراب الطيف التوحدى لا يعرفون كيفية توجيه سؤال. وحتى عندما يجيدون فن صياغة أفكارهم فى صورة أسئلة، فإن الأمر قد يتطلب منهم قدرًا هائلاً من الشجاعة لإخراج هذا السؤال أمام مجموعة من الأفراد.

يجب أن نعلم الطفل فن توجيه السؤال ونحرص على تدريبه على ذلك وهو فى سن صغيرة. وإليك بعض الأفكار لتنفيذ ذلك:

- ألعاب مثل اللوتو (من لديه الدب؟)، اذهب لصيد السمك، خمن اسمى (هل أنت حيوان؟ هل أنت طعام؟) تعتبر بدايات جيدة.
- أدخل ألعابًا قائمة على التخمين ضمن روتينك اليومى. فإذا أحضرت للمنزل كيس بقالة فاجعل طفلك يخمن محتويات الكيس، هل هو للإفطار ؟ هل هو للتحلية؟ هل هى حبوب إفطار ؟ هل هو بيض؟ هل هو دقيق الشوفان؟ هل هو رقائق ذرة (كورنفليكس) ؟
- قم بعمل صندوق للألغاز فى البيت أو فى الفصل، حيث يخمن الأطفال ما بداخله مع مراعاة تضييق مجال الاختيار بالتدريج. ابدأ بالفئة: هل هى حيوانات، ملابس، طعام، لعبة ؟ ثم كن أكثر تحديدًا: هل هو بنى اللون، هل هو أبيض اللون، هل هو أحمر اللون ؟ هل ترتديها على الجزء العلوى من جسمك أم السفلى ؟ هل ترتديها فى الليل أم خلال النهار ؟ فى الشتاء أم الصيف؟ وهكذا.
- بالنسبة لطفل صغير جدًا فى السن، أحضر كتابًا مصورًا وقم بتبادل الأدوار معه فى لعبة "ما هذا ؟"، حيث تشير إلى شىء فى صفحة ثم تسأل الطفل "ما هذا؟"، بعد ذلك اقلب الصفحة ليأتى الدور على طفلك ليسألك "ما هذا؟" إن هذه اللعبة تزود الطفل بمفردات لغوية جديدة فى نفس الوقت الذى تعزز فيه عادة توجيه سؤال إذا كان هناك شىء لا يعرفونه أو لا يفهمونه.

انظر إلى كرتى البلورية: تعتبر مشاهدة الأطفال لفيلم أو شريط فيديو (لم يشاهدوه من قبل) صامت دون صوت تدريبًا رائعًا على مهارات الملاحظة والتنبؤ والاستفسار. اسأل الطفل: ماذا يحدث فى اعتقادك؟ انظر إلى وجوه الشخصيات. هل هى سعيدة بما يحدث ؟ خائفة ؟ قلقة ؟ هل هم أصدقاء أم أنهم لا يحبون بعضهم ؟ ما الذى سيحدث بعد ذلك فى اعتقادك؟

أوقف الفيلم أو القصة واجعل الطفل يكتب أو يؤلف النهاية التى يراها مناسبة، إن مهمة التنبؤ بحدث أو سلسلة من الأحداث ستكون صعبة جدًا بالنسبة لطفل يجب أن يكون كل شىء محددًا. ويعد التنبؤ شكلاً أرقى من أشكال التخمين، ومهارة ضرورية للطفل فى حياته فيما بعد.

التدرب على طلب المساعدة: يعتبر تدريب الطفل المصاب بالتوحد على طلب المساعدة أحد الجوانب الصعبة التى لا مفر منها بالنسبة لمرض اضطراب الطيف التوحدى، فهؤلاء الأطفال لا يعرفون عادة كيف يتصرفون فى المواقف الاجتماعية المختلفة وبالتالى يشعرون بالإحباط والضغط العصبي، غير أن طلب المساعدة مهارة يحتاجون لتعلمها، فعبارات مثل "أنا لا أفهم"، "هل يمكنك أن تكرر ذلك؟"، "أحتاج للمساعدة فى هذا" لن تخطر على بال طفلك بسهولة. أخبره بأن كل شيء على ما يرام، وأنه من "الضرورى" أن يطلب المساعدة ،وأعطه عدة أمثلة حول كيفية عمل ذلك.

من الممكن أن تبدو مهارة طلب المساعدة مهارة يصعب تعلمها ولكنك قد تجد بمرور الوقت ودون أن تلاحظ ذلك أن الطفل قد أجادها لدرجة أنه أصبح فى الحقيقة معتمدًا بشكل أكبر من اللازم على معلمه. عندما يحدث هذا، يكون الوقت قد حان للبدء فى مساعدة الطفل على تعلم إحدى الإشارات البصرية من أقرانه فى الفصل أو اللجوء أولاً لأحد أقرانه طلبًا للمساعدة، أخبره بأنه عندما لا يكون متأكدًا مما يتوجب عليه أن يفعله، وقبل أن يطلب المساعدة من المعلم، عليه أن ينظر حوله إلى الآخرين الجالسين على طاولته، أو بالقرب من مقعده منه، : اسأل زميلك الذى يجاورك: "ما الصفحة التى نحن فيها؟"، أو "ما الذى علينا أن نفعله؟". فإذا ظللت لا تفهم، ارفع يدك لتسأل المعلم.

هذه الخطوة ستكون مهمة خصوصًا بالنسبة للطفل الذى كثيرًا ما يبدو غير واع بما يحدث فى بيئته. فهو الطفل الذى يلازم مقعده فى الفصل بعد أن يقف الجميعُ فى الطابور للخروج لاستراحة ما بين الحصص. ولكنه فى النهاية يستطيع أن يتعلم من أقرانه من الأطفال أكثر مما قد يتعلمه من معلمه؛ حيث إن التعلم عن طريق التعاون مع الآخرين يعد شيئًا مهمًا ومهارة سيستخدمها على مدار حياته.

الاعتراض بطريقة لائقة: لقد رأيت ذلك آلاف المرات ـ الشفتان المزمومتان امتعاضًا، الرفض المهين، الهرب، هز الرأس للأمام وللخلف على نحو سريع، ويصاحب ذلك صراخه المستمر بكلمة: "لا! لا! لا!". أو قد يتخذ اعتراض الطفل شكل الصمت التام والانفصال عما يحدث حوله، أو قد يظهر فى شكل سلوك عدوانى كالضرب أو العض، إن موضوع حديثنا هنا هو الطفل الذى لم يتعلم أن يقول "لا" بطريقة لائقة ومقبولة اجتماعيًا.

جهز طفلك بالكثير من الطرق اللائقة اجتماعيًا ليعبر بها عن رفضه عوضًا عن التصرف العلنى والتأكيد على كلمة "لا"، جرب أن تعلمه عبارات مثل: "أنا لا أعرف"، "أنا لا أريد ذلك"، "أنا لا أحب ذلك"، أو اقترح عليه أن يغادر المكان دون قول شيء. بالنسبة للطفل الذى يتكلم بشكل محدود أو لا ينطق تمامًا، فيمكنك أن تعلمه استخدام إشارة بسيطة بيده ليقول "توقف"، أو أعطه بطاقة تواصل مكتوب عليها الكلمة ليستطيع استخدامها.

أريد وقتًا للراحة: إذا استطاع التلميذ أن يعبر عن حاجته إلى فترة راحة من التفاعل الاجتماعي، بطرق لائقة، فإن هذا يعد خطوة مهمة تم تحقيقها على طريق تعلم ضبط النفس، قد يقوم الطفل بذلك بطريقة بسيطة جدًا كأن يقول لك "أحتاج إلى استراحة"، أو قد يعطيك بطاقة مكتوبًا عليها "استراحة" (احرص على أن تعلمه مسبقًا كيف ومتى يستخدم البطاقة). إن الاستراحة التى يحتاج إليها الطفل للتحكم فى نفسه هى مجرد استراحة ليستجمع شتات نفسه ويستعيد الإحساس بالهدوء ثم يعود مرة أخرى ليستأنف النشاط أو التفاعل الاجتماعي. لا تسمه وقتًا مستقطعًا يقضيه الطفل بمفرده بعيدًا عن الآخرين؛ لأن هذا قد يوحى بأنه عقاب أو تأديب.

قد تكون هذه الاستراحة بسيطة كالذهاب إلى صنبور المياه حتى لو لم يكن الطفل عطشانًا، أو إلى ركن القراءة به سلة ألعاب لليد، حيث يساعد ذلك الكثير من الأطفال على استجماع شتات أنفسهم، أو خصص له "مكانًا حسيًا " ـ أى غرفة لينفرد فيها باحتياجاته الحسية الموجودة فى عقله ليحاول التحكم بها، وهذا بالنسبة للأطفال الذين يحتاجون إلى طرق أعمق لاستجماع شتات أنفسهم. ومهما كانت الطريقة التى يأخذ بها الطفل استراحته ليعيد تنظيم نفسه ويتحكم فيها، فإن هذه الاستراحة تساعد على زيادة قدرة الطفل على النجاح فى تفاعلاته وتعاملاته اليومية مع من حوله.

الاستماع إلى المحادثات: ساعد طفلتك لتتعلم كيف تكون مستمعة. علمها الإشارات الاجتماعية التى تصاحب الاستماع: كالنظر إلى الشخص الذى يتكلم معها، الإيماء برأسها، التعليق بشيء ينم عن حضور البديهة وتركيزها معه. قد يكون هذا التعليق بسيطًا كقول "واو!" أو "هذا لطيف" ـ أو أى شيء يجعل المتحدث يشعر بأن كلامه مسموع، اشرح لها أن الاستماع إلى المحادثات لا يتعلق بها وحدها فقط. قد لا تفهم السبب فى ذلك فى البداية، فإذا كانت تعرف أنها تستمع للشخص الآخر، فإنها تحتاج إلى أن تجعل الشخص الذى يتحدث يعرف أنها تستمع له. أيضًا أرشد طفلتك فيما

يتعلق بالمساحة الشخصية التى تحتاج لها من حولها. أخبرها بأنها عندما تتحدث مع أحدهم، عليها أن تحرص على وجود مسافة ذراع بينهما. فالكثير من الأطفال المصابين بالتوحد لديهم حالة مزمنة فيما يتعلق "بغزو المساحات"؛ إذ يحتاجون دائمًا لفراغ كبير يفصلهم عن الآخرين.

حان الوقت لقول وداعًا: إن قول كلمة وداعًا يضع نهاية للمحادثة، ففى ثقافتنا، يعد مجرد المغادرة أو ترك الشخص بعد نهاية جملة عادية وقاحة أو شيئًا مثيرًا للحرج، إن تعليم طفلك كيفية توديع الآخرين لا يعنى بالضرورة استخدام تلك الكلمات لهذا الغرض تحديدًا. فباستخدام عدة عبارات يمكنه أن يقول: "أراك فيما بعد"، أو "لقد سعدت بالحديث معك"، أما بالنسبة للطفل الذى لا يستطيع التحدث بعد من الممكن أن يتمثل الوداع فى إشارة باليد أو إيماءة بالرأس أو ابتسامة، فكرى مع طفلك فى طرق مختلفة لقول وداعًا ثم دعيه يتدرب عليها كثيرًا وبطرق مختلفة.

الفصل ٦

المتعلمون والفاعلون

استراتيجيات واعتبارات التدريس والتعليم

أنتم جميعًا متعلمون وفاعلون ومعلمون.

ريتشارد باخ

الاحترام: أكد جميع المتخصصين الذين تم إجراء مقابلة معهم من أجل هذا الكتاب تقريبًا على أهمية عدم التحدث مع الآخرين عن الطفل أمامه، حتى عندما يقوم الطفل بعمل جيد، فبدلاً من أن تجعله يسترق السمع لك وأنت تخبر معلمه "لقد كان أداء "جاكوب" فى اختبار الرياضيات رائعاً"، أخبره بذلك مباشرة، "جاكوب لقد كان أداؤك فى اختبار الرياضيات رائعاً"، أو استئذن الطفل فى أن تخبر طرفًا ثالثًا بذلك كأن تقول: "جاكوب هل تسمح لى بأن أخبر السيدة "بورتر" عن أدائك الرائع فى اختبار الرياضيات؟".

انظر مرتين: عندما قام تلميذ مصاب بالتوحد فى الصف الأول الابتدائى بوضع يديه على أذنيه بشكل متكرر، افترض معلمه أن المشكلة هى الضوضاء. ولكن عند ملاحظة الطفل عن قرب، اكتشف المعالج أن المشكلة لم تكن دائمًا كذلك. فقد كان الطفل أحيانًا يقوم بالضغط بعمق على عظام وجنتيه وصدغيه مشيرًا بذلك إلى تعرضه إلى هجوم حسى من شيء آخر غير الضوضاء، وبالتالى استطاع معلمه أن يحدد مثيرات أخرى تزعجه - مثل تزاحم الأطفال من حوله فى الطابور، أو وهج قادم من النافذة يؤثر سلبًا على أنظمته الحسية.

اثنان أفضل من واحد: إذا كانت الطفلة تتأخر فى أداء واجبها المدرسى لأنها تنسى إحضار كتابها المدرسى إلى المنزل، فاطلبى كتابًا إضافيًا من إدارة المدرسة ليظل موجودًا فى المنزل. فإذا لم تستطع إدارة المدرسة عمل ذلك، ابحثى عن نسخة مستخدمة على شبكة الإنترنت.

كل هذه الضوضاء! إن الحساسية المفرطة فى السمع تعد من أكثر مشكلات المعالجة الحسية للمثيرات التى وردت عنها تقارير أكثر مشكلة حسية بالنسبة للأفراد المصابين بالتوحد شيوعًا، وحلاً لهذه المشكلة يمكن وضع الكرات المصنوعة من اللباد أو كرات التنس على أرجل الكراسى والطاولات للمساعدة فى التقليل من الضوضاء الموجودة فى الفصل أو المنزل.

بطاقة الشخصيات المفضلة: خلال محاولتك تعليم تلاميذك المصابين بالتوحد المهارات الاجتماعية العاطفية اجعلهم يقوموا بإعداد بطاقات يكتبون فيها عن الشخصيات الموجودة فى كتابهم المفضل، ومن خلال هذه البطاقات، يستطيع التلاميذ تقدير مستوى مهارة هذه الشخصيات فى مجالات اجتماعية مختلفة مثل: مساعدة

الآخرين، التعاطف والمشاركة الوجدانية، التحفيز الذاتي، مهارات التفاعل اليومى مع الآخرين، الأخلاق.... إلخ.

التركيز، التركيز: قد تنجح المثيرات البصرية والسمعية عادة فى تشتيت انتباه التلاميذ الذين يكونون بحاجة إلى التركيز على أداء فرض مدرسى فى الفصل. والحل هو أن يقوم التلاميذ بوضع أجهزة كمبيوتر قابلة للنقل من مكان لآخر على الطاولة أو شاشات تقف على الأرض حولهم يستطيعون استخدامها عندما يكونون بحاجة إلى عزل أنفسهم عن بقية الفصل، ويستطيع جميع الأطفال استخدام هذه الشاشات، وليس فقط الأطفال المصابين بالتوحد.

استمع: عندما يكون هناك أكثر من معلم فى الفصل، فيجب تخصيص معلم واحد فقط لإعطاء التعليمات الخاصة بكل مهمة أو مشروع. فالأطفال المصابون بالتوحد يتوقون للروتين والتطابق فى حياتهم اليومية، لذا فإن وجود الكثير من الأصوات يخلق فرصًا لسوء الفهم، كما تشكل نوعًا من التحدى لأنظمتهم السمعية التى تعانى بالفعل من إنهاك حسى، وفيما يلى بعض النصائح لاتباعها عند توجيه تعليمات لفظية.

- استخدم أقل عدد ممكن من الكلمات، فالتعليمات التى تحتوى على كلمات أكثر من اللازم ستضيع هباء عندما يحاول الطفل استيعابها، وكذلك الحال عندما يتم تكرار التعليمات بواسطة أكثر من شخص ولكن مع وجود اختلافات بسيطة.
- إذا بدا أن الطفل لا يفهم التعليمات، فأعد صياغتها باستخدام كلمات أقل.
- اختر صيغة الإثبات وليس النفى عند صياغتك للتعليمات. فبعض الأطفال المصابين بالتوحد لا يسمعون سوى الفعل الأخير من الجملة، مثال: عندما يصل طفل إلى مكان شديد الارتفاع نتيجة تسلقه لإحدى الألعاب الموجودة فى ملعب المدرسة ويكون على وشك القفز من هذا العلو، قد لا يسمع الطفل سوى الكلمة الأخيرة عندما تقول "لا تقفز"، ويقفز بالفعل. حينئذٍ قد يكون من الأفضل لمثل هذا الطفل أن تقول "انزل من فضلك".

ضع الثقافات فى الاعتبار: خصص وقت تعليم إضافيًا للتعويض عن العوامل الثقافية والاجتماعية الاقتصادية التى قد تضر طفلاً مصابًا بالتوحد، فإذا كنت تقوم بتعليمه

مهارات استخدام لوحة مفاتيح الكمبيوتر وهو لا يملك جهاز كمبيوتر في المنزل، فلن يكون هناك إمكانية لممارسة ما تعلمه في المنزل، لذا يجب أن تخصص له المزيد من الوقت ليقوم بذلك في المدرسة أو في مكان معد لذلك بعد انتهاء اليوم المدرسي.

مجموعة صغيرة مقابل مجموعة كبيرة: قم بتقسيم الفصل إلى مجموعات صغيرة أثناء أداء الطلاب للأنشطة كلما أمكن، فالطفل المصاب بالتوحد قد يخيفه القيام بالأنشطة أمام الفصل بأكمله، أو يجد ذلك شيئًا غير محتمل بالنسبة له؛ وبالتالي فإنك تجده أقل ميلاً للاشتراك في أداء الأنشطة أو أكثر ميلاً للتراجع إلى الخلف بكل بساطة. في حين أن نفس الطفل قد ينجح في أداء نفس النشاط عند وجوده في مجموعة أصغر؛ حيث يكون لكل طفل دور محدد ومسئولية محددة. كما أن اختلاط الأطفال بقدراتهم في مجموعات يعني أن الجميع يتعلمون من بعضهم البعض.

راجع الاختبارات: إذا كان الغرض من إجراء الاختبارات هو تحديد الخدمات التي سيتم تقديمها لطفلك أو تحديد درجاته في الفصل، فاطلب من إدارة المدرسة الاختبار، تأكد من أن الاختبار يقيس حقًا ما يفترض أن يقيسه لدى طفلك وأخبري إدارة المدرسة إذا لم تكوني متأكدة من أن الاختبار يحقق الغرض الذي وضع من أجله، خصوصًا إذا كان سيؤثر على طرق علاج من حيث مواصلة استخدامها أو تغييرها.

> مثال: في تقييم مهني للتواصل رأيناه مؤخرًا لطفل مصاب بالتوحد في العاشرة من عمره، لوحظ عند إجراء أكبر صعوبة واجهها الطفل عندما طلبنا منه أن يغير أي دلالات أو معان لفظية منافية للمنطق في جملة مثل: "ترك مارك فريق كرة القدم لأنه لم يكن يجيد الرمي"، إن هذه الجملة لم تكن اختبارًا للمعنى، ولكنها كانت اختبارًا للمعلومات الرياضية. والطفل الذي كان يتم اختباره لم تكن لديه أي خلفية أو أي تجربة فيما يتعلق بكرة القدم. لو كانت الجملة محل الاختبار هي: "ارتدى مارك معطفه ليذهب للسباحة"، مثلاً، لرد الطفل الذي يتم اختباره على الأرجح قائلاً: "هذا غير منطقي!".

مدرسة جديدة؟ خطط للأمام. إن الانتقال لمدرسة جديدة خصوصًا إذا كان الانتقال من مدرسة تمهيدية إلى ابتدائية من الممكن أن يكون تجربة مخيفة. فهذا يعني معلمين جددًا، أطفالاً جددًا، روتينًا جديدًا، الكثير من الأماكن التي تزيد فيها احتمالات وقوع الحوادث والأخطاء التي من شأنها أن تؤثر سلبًا على تقدير الطفل لنفسه. ولكن بقليل

من التخطيط والتفكير، يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم ليتعلموا مسبقًا المهارات التي ستسهم في تحقيقهم للنجاح في حياتهم اليومية.

اطلب من معلم طفلك "خريطة" لما سوف يتضمنه يوم الطفل بالمدرسة، ثم قم بتدريبه على المهارات اللازمة له ليجتاز يومه المدرسي في البيت، ومما قد يمنع حدوث مشاكل غير متوقعة، دربه على خلع معطفه وتعليقه، استخدام مبراة الأقلام الرصاص أو الممحاة، التركيز عندما يكون الجو المحيط أقل هدوءًا، المشي بصينية الكافيتيريا، فتح وغلق صندوق أو كيس الغداء، التعامل مع كيس الشطائر أو علب العصير أو غير ذلك من الأدوات، رمي النفايات بعيدًا بشكل صحيح.... إلخ.

قم مع طفلك بزيارة المدرسة الجديدة والمدرس الجديد والفصل الجديد قبل يوم الطفل الأول بالمدرسة. التقط صورًا لبيئته الجديدة: الفصل، صالة الألعاب الرياضية، الملعب، قاعة الغداء، كذلك التقط صورًا للأشخاص الجدد الذين سيتعامل معهم طفلك: معلم الفصل ومساعديه، المدير، سكرتيرة المدرسة، أمين المكتبة، معلم التربية البدنية، معلم الموسيقى، معلم الإرشاد، الطاهي، الحارس، سائق الحافلة، اطلب رؤية القائمة التي تشمل أسماء زملاء طفلك في الفصل لتحدي بعض الأصدقاء له. بعد ذلك استخدم الصور لبناء قصة اجتماعية تؤكد الأشياء التي لاحظها طفلك أثناء الزيارة وأعجبته: "سأتمكن من اللعب على المنحدر الحلزوني"، "روجر وليزا سيجلسان قريبًا مني في الفصل". وأنه القصة بالتأكيد على التالي: "سأحب مدرستي الجديدة".

يقول سائق الحافلة... اسأل نفسك عن مقدار التدريب الذي تلقاه سائق حافلة مدرسة طفلك العادي للتعامل مع الأطفال المصابين بالتوحد، وسيكون الجواب على الأرجح هو: "ليس بالكثير". غير أن سائق الحافلة يكون مسئولاً عن طفلك في ظروف عادة ما تكون مفعمة بالقلق والعبء الحسي الزائد مثل: الضوضاء التي يصدرها الأطفال الآخرون، تكرار توقف الحافلة وانطلاقها، درجات الحرارة العالية والمنخفضة، عوادم السيارات، مضايقات زملائه.

يستطيع الآباء أو المعلمون المساعدة في الرحلة بالنسبة للجميع عن طريق إعداد: ورقة نصائح للسائق تتضمن معلومات مهمة عن الطفل والطريقة الأفضل للتعامل معه، أرفق مع الورقة صورة للطفل ووصفاً إيجابياً مختصراً للطفل، وما يحبه (كوسيلة للتعزيز والتشجيع) وما يكرهه، وقائمة بالاستراتيجيات البسيطة التي تجدي معه وبعض

الأنشطة التى من الممكن أن يقوم بها فى الحافلة وتثير اهتمامه.

تجنب تعليم الطاعة: من الممكن أن يكون اكتشاف مصدر السلوك لدى الطفل عملاً خادعًا، فقد يخطئ المعلمون ذوو الخبرة القليلة فى مجال العمل مع مرضى التوحد فى تفسير السلوك الذى يظهر ويعتبرونه نتيجة لأحد التحديات الخفية للمرض. مشاكل حسية، سوء فهم اجتماعي، صعوبات التواصل مع الآخرين. على أنها عدم طاعة، أى عدم رغبة التلميذ فى الاستجابة بالتعليمات. وعندما يواجه هؤلاء المعلمون سلوكًا يبقى دون تغير على الرغم من بذلهم أقصى ما يستطيعون من جهد، قد يطلبون تدخل متخصص فى السلوك ويقومون بوضع خطة للقضاء على هذا السلوك المتمرد. قد يجدى ذلك، ولكن ماذا يحدث لاحقًا؟ عادة ما تظهر مشكلة سلوكية أخرى.

بينما قد تبدو هذه الفكرة - تجنب تعليم الطفل الطاعة والبحث عن الدوافع الأساسية للسلوك عوضًا عن ذلك - بسيطة، إلا أنها فى حقيقة الأمر تعتبر جزءًا مكملاً لعملية التعليم الفعالة فيما يتعلق بالعمل مع التلاميذ المصابين بالتوحد، كما أنها تعد للأسف، فكرة مهملة فى العادة، عندما لا يتغير سلوك الطفل المسبب للمشكلة، فإن هذا يعنى أن طريقة التعليم نفسها بحاجة إلى أن تتغير. فقد يكون هناك شيء يتعلق بطريقة التعليم قد تم إغفاله. السلوك يتخلله دائمًا تواصل مع الآخرين، وفى ٩٠٪ من تحديات السلوك الخاصة بمرض التوحد، لا تكون الطاعة هى المشكلة الأساسية التى نتعامل معها. لذا تعلم أن تكون محققًا جيدًا فيما يختص بالسلوك.

التدرب على الخروج من النيران فى حالة حدوث حريق - الضوء الأحمر: تسبب الضوضاء العنيفة المفاجئة التى تصاحب انطلاق إنذار الحريق انهيارًا تامًا بالنسبة لبعض الأطفال المصابين بالتوحد، فالصوت قد يكون مؤلمًا للغاية بالنسبة للتلميذ، كما أن الفوضى الناتجة عن ذلك قد تضايق الطفل إلى أقصى الحدود. فإذا كان طفلك يعانى من حساسية مفرطة فى السمع، تعاون مع معلمه لتقرير أفضل طريقة للتعامل مع التدريبات الخاصة بالخروج من النيران فى حالة حدوث حريق، قد يحتاج الطفل إلى إخباره بموعد هذا التدريب بالتحديد، وبالنسبة للآخرين فإن علمهم باقتراب موعد هذا التدريب قد يجعلهم يصابون بالخوف بينما هم ينتظرون. وهذا الطفل قد يكون أفضل حالاً عند تحذيره بشكل عام: "هل تتذكر تدريب الحريق الذى كنا نقوم به أحيانًا؟ سنقوم بعمل ذلك مرة أخرى اليوم، ولكنى غير متأكد بشأن الموعد"، وبغض النظر عن الطريقة المثلى للتعامل مع هذا التدريب، تأكد فقط من أنك قد خططت له مسبقًا.

الحركة البطيئة: قم بتعديل بعض الألعاب لطفل يواجه تحديات فيما يتعلق بمهارة التنسيق الحركى، وذلك باستخدام بطاريات ضعيفة لتبطئ من حركته أثناء اللعب.

الطفل الذى يكره القراءة أو لا يبدى اهتمامًا بها: إن الطفل الذى لا يظهر أى اهتمام بقراءة كتب الأطفال العاديين قد يكون مهتمًا جدًا بقراءة ما يكتبه هو اجعله يكتب قصصه الخاصة ثم يقوم بقراءتها لك، وإذا كان لم يتعلم الكتابة بعد، فيمكنه أن يملى عليك قصصه لتقوم بكتابتها نيابة عنه. اكتبها بشكل منظم أو قم بطباعتها ثم اقرأها له.

المس وتعلم: إن التعقب الثلاثى الأبعاد للأرقام والحروف قد يساعد التلميذ الذى يواجه صعوبات فيما يتعلق بالمساحة/ الأرض، لذا قم بتشكيل حروف ذات قوام سميك، باستخدام صمغ أبيض أو ملون ثم اتركها لتجف، اجعل الطفل يتعقب كل حرف بإصبعه : نقطة البداية، الاتجاه، نقطة النهاية.

علم الطفل كل مهارة على حدة: إن إجادة حركة الإمساك الصحيحة بالقلم الرصاص وتعلم مقدار الضغط اللازم على القلم الرصاص عند استخدامه تعد مهمات كبيرة بالنسبة للتلاميذ الذين يواجهون تحديات حسية، كما أن تعلم كيفية تشكيل الأرقام والحروف فى نفس الوقت يعتبر صعوبة أخرى.

قم بتقسيم المهارات ودرب الطفل على كل واحدة منها على حدة بعيدًا عن غيرها من المهارات. اعرض على الطفل طرقًا بديلة لتعلم المهارات المعنية. اجعله مثلاً يتدرب على كتابة الأرقام والحروف باستخدام قلم حبر مصنوع من اللباد (حيث يتطلب قدرًا صغيرًا من الضغط)، ودربه على الإمساك بالقلم الرصاص والضغط عليه لعمل أشكال أو خطوط متعرجة وأشياء أخرى تتطلب دقة أقل.

إن استخدام لوح للكتابة يوضع على طاولة أو يتم تثبيته على حامل على الأرض يوفر زاوية مختلفة للكتابة، وقد يساعد كثيرًا فى تعلم كل من المهارات الحركية ومهارات التنسيق بين العين وحركة اليد، قم بتسطير بعض الأوراق إذا كان طفلك يحتاج إلى مسافات أعرض من تلك الموجودة فى المنتجات التجارية.

اكتب على السطر: يواجه بعض الأطفال المصابين بالتوحد تحديات خاصة بعملية الرؤية تجعل من كتابة الحروف على السطر مهمة فى غاية الصعوبة. جرب

استخدام ورق به مسافات عريضة بين السطور لمساعدة الطفل على ملازمة السطر، وهذا النوع من الورق متوفر من خلال Magical Toys and Products. www.magicaltoysandproducts.com

الإحماء الخاص بالمهارات الحركية الدقيقة: قد يحتاج بعض الأطفال إلى التخلص من التوتر الموجود فى يديهم حتى يبدءوا أو يكملوا مهمة تتطلب مهارة حركية دقيقة، وفر لهم كرة مطاطية قابلة للضغط لاستخدامها كوسيلة إحماء و / أو أثناء أداء المهمة، أو اجعل الطفل يقوم بهز يديه، أو القبض عليهما بإحكام ثم يتركهما، ولإضافة المزيد من المرح، يمكنه أن يقوم بكل ذلك على أنغام أغنية أو قطعة موسيقية.

قلل من الوهج: يحدث الكثير من الورق الأبيض وهجًا يكون مؤلمًا بالنسبة للعيون ذات الحساسية المفرطة للضوء (ألا تلاحظ أن كل أنواع ورق التصوير الآن تحمل تصنيفًا طبقًا لدرجة نقاء لونها الأبيض البراق). إن استخدام الورق الرمادى الفاتح أو الورق الملون بألوان فاتحة، أو اللون الأبيض الضارب إلى الصفرة قد يساعد على التغلب على هذه المشكلة، كذلك تجنبى الحبر الملون، الحبر الأسود الذى قد يكون قاتمًا أكثر من اللازم. جربى لونًا آخر أكثر هدوءًا.

خيار الإضاءة: يقلل استخدام مصابيح الفلورسنت التى تعكس الضوء إلى أعلى بدلاً من أسفل بشكل كبير من الترددات البصرية.

فلسفة اختيار برنامج تعليمى: عندما تختار برنامجًا تعليميًا لطفلك تذكر أن تنظر من الوراء إلى الأمام، أى تنظر إلى النتائج ثم إلى النظرية التى أدت إلى تحقيق هذه النتائج. ابدأ بمناقشة ما تريد لطفلك أن يكون قادرًا على فعله، ثم ناقش النموذج التعليمى أو طريقة التدخل المثلى من حيث مطابقتها لأسلوبه فى التعليم.

افتح عينيك عن آخرهما: عندما تقوم بتعليم طفلك فكرة أو مفهومًا، استخدم إيماءات وتعابير مبالغًا فيها؛ فهذا يساعد على فهم اللغة واستيعابها بشكل أفضل، بالإضافة إلى أن استخدام الإيماءات أو التعابير البصرية يعزز ويدعم عملية التعلم، مثلاً عند قول كلمة "توقف!" مد يدك وراحتها للأمام، وعند قول "أوبس!" افتح عينيك عن آخرها وضع يدك على فمك... إلخ.

خطط المشاركة: خطة المشاركة هى عبارة عن صفحة واحدة تشرح كيف يشارك تلميذ مصاب بالتوحد فى نشاط معين. على سبيل المثال، قد توضح الخطة كيف يشارك تلميذ لا يتكلم فى نشاط المجموعة باستخدام جهاز فيديو قام أحد أقرانه ببرمجته، وأين يضع الجهاز، وما الإشارات الطبيعية أو العلامات التى يحتاج إليها التلميذ للتواصل مع الآخرين باستخدام الجهاز، ومن الممكن أن تتضمن الخطة أيضًا استراتيجيات بديلة فى حالة عدم توافر الجهاز.

قد يكون للطفل خطة أو عدة خطط للمشاركة، وذلك وفقًا لعدد الأنشطة اليومية التى تحتاج للتعديل. وتشمل كل خطة: ١) شرحًا لطبيعة النشاط، ٢) ملخصًا لأهداف برنامج التعليم الفردى المرتبطة بهذا النشاط، ٣) شرحًا للتجهيزات الخاصة والاستراتيجيات والمواد الخاصة اللازمة له، بما فى ذلك المكان الذى ستوضع فيه، ٤) عرضًا لكيفية مشاركة التلميذ فى كل خطوة، ٥) إشارة إلى أنشطة بديلة، إذا كانت مناسبة.

وتعتمد أولوية ترتيب الخطط على حاجة الطفل ، ولتكن البداية بالخطط الخاصة بالأنشطة الأكثر تكرارًا وإحباطًا، مع مراعاة الاحتفاظ بالخطط منظمة فى ملف، أطلع كل من يعمل مع طفلك على هذه الخطط، خاصة البدلاء أو المتطوعين أو الأطباء، وقم بمراجعة الخطط وتنقيحها باستمرار بينما يحرز الطفل تقدمًا.

تعليم الطلاقة/ الدقة: إن استراتيجيات تعليم الطلاقة مصممة لتأخذ مهارة موجودة وتزيد من دقة وسرعة معدل أداء هذه المهارة حتى تتطور وتصل لمستوى الكفاءة. على سبيل المثال، قد يستطيع طفل أن يخبر شخصًا ما باسمه بعد ١٠ ثوان من توجيه السؤال له، ولكن إذا فقد الطفل انتباه الشخص الذى يسأله بالفعل، فإن هذه المهارة لن تساعد على نجاحه على المستوى الاجتماعى.

وتشير كتب تعليم الدقة فى أداء المهارات إلى أن تعليم مهارة ما بطلاقة (أى تحقيق الدقة فى الأداء بالإضافة للسرعة باعتبارها شرطًا لإجادة المهارة) يحقق الأهداف التالية: ١) القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات وتذكرها، ٢) التحمل: حيث يمكن أداء المهارة طبقًا لمستوى معين بمرور الوقت، ٣) التطبيق: القدرة على دمج عناصر سلوك ما لخلق سلوك على درجة أعلى من التطور.

ويقول خبراء تعليم الطلاقة فى أداء المهارات إن تعليم مهارات إصلاح المهارات لدى

الطفل لدرجة الطلاقة يقضى على الحاجة إلى استمرار القيام بمهام لتصحيح هذه المهارات لضمان عدم فقدانها.

تعليم مهارة لدرجة الطلاقة والإجادة

- اختر مهارة معينة، وكن محدداً: فتعليم الطفل الرياضيات مثلاً يعد شيئًا عامًا؛ لذا فإن تعليم الأرقام الأولية أفضل لأنه أكثر تحديداً.
- حدد الهدف، قد يكون هدفك الأولى أن يعرف الطفل الأعداد الأولية من ١ ـ ٢٠.
- علمه المهارة، خذ وقتك؛ علم الطفل المهارة باستخدام استراتيجيات التعلم التى تجدى مع طفلك تحديدًا.
- اختر مستوى معيناً من الطلاقة والإجادة. فطالما يكتسب طفلك المهارة المطلوبة، اختر مستوى استجابة أو أداء يساعد طفلك على الاحتفاظ بكل ما يتعلق بهذه المهارة من معلومات، والتحمل، والتطبيق، ولا توجد معايير لمستويات الأداء، فهى تتغير بمرور الزمن وكذلك تتغير من متعلم إلى آخر. تكون مستويات الأداء قصيرة بالنسبة لأغلب المهارات (مثلاً استجابة واحدة كل ثانية لمدة ١٥ إلى ٣٠ ثانية). بالنسبة لمهارات الرياضيات يمكنك أن تختارى معدلاً يتراوح ما بين ٨٠ إلى ١٠٠ رقم فى الدقيقة، أما الاستجابات التى تتطلب معالجة ذهنية أكثر تعقيدًا كالقراءة ، فيمكن أداؤها وإجادتها على فترات تتجاوز كل منها دقيقة واحدة.
- طبقاً للخبراء، فإنه كلما قل زمن الاستجابة ، كانت النتائج أفضل. ففى بعض الحالات قد تكون دفقات الاستجابة السريعة التى تستغرق عشر ثوانٍ أكثر فاعلية من أخرى مدتها ٣٠ ثانية. لا تدفع المتعلم إلى هوة الإجهاد بإرغامه على زيادة عدد أو فترة هذه الدفقات.

مساعدة المعلم البديل: تعد الموارد التى تساعد المعلم البديل على التعرف على الطلاب بشكل سريع الذين سيقوم بالتدريس لهم، شيئًا لا يقدر بثمن. فوجود سجل لكل تلميذ مصاب بالتوحد فى فصلك يعد طريقة مفيدة لإطلاع كل من يهمه الأمر على مقتطفات عن شخصية التلاميذ تساعد على فهمهم. ولابد أن يكون هذا السجل قصيرًا ـ من الأفضل أن يكون من صفحة واحدة ـ ويمكن أن يشمل ما يلى:

- صورة للتلميذ.
- نقاط قوته والتحديات التى يواجهها.
- أسلوب التعليم السائد معه.
- الاحتياجات التعليمية الخاصة أو حاجته إلى معدات مساعدة.
- ملخص للأهداف الرئيسية التى يتم العمل على تحقيقها من خلال برنامج التدريب الفردى المتبع مع التلميذ حالياً.
- بيانات الاتصال الأساسية بالشخص المسئول عن الطفل.

احتفظ بكل السجلات الخاصة بالتلاميذ فى ملف، وضع معها كل المعلومات المتعلقة بهم، مثل الجدول اليومى للفصل، خريطة للمدرسة، سياسة التهذيب وضبط السلوك المتبعة، خطة لمواجهة الطوارئ... إلخ. وتأكد من إطلاعك على سياسات المدرسة بخصوص الحفاظ على سرية المعلومات المتعلقة بالتلميذ قبل تنفيذ كل هذا.

انتج وتقدم: يمكن أن يعمل تنظيم وترتيب بيئة الطفل على تسهيل عملية التعلم وتنمية المهارات. طبق هذه الفلسفة فى فصلك. قم بإعداد سلة أو صندوق أعمال للطفل يحتوى على المهام التى ينبغى عليه إنهاؤها قبل أخذ فترة راحة. قم بترقيم المشروعات التى يجب على الطفل العمل فيها (١ ، ٢ ، ٣) ليعرف الطفل أيًا من هذه المشروعات عليه أن يعمل فيه أولاً . علم الطفل كيفية استخدام سلة الأعمال وتأكد من أنه يعرف المكان المخصص للأعمال التى ينتهى منها. ووجود صندوق آخر منفصل عن صندوق الأعمال قد يفى بالغرض بالنسبة للبعض، أما بالنسبة للآخرين، فقد يكون ملف أو مكان مختلف كافياً. ويجب أن تكون الاستراحة التى يحصل عليها الطفل عندما ينتهى من عمل ما شيئاً مرغوباً بالنسبة له: نزهة قصيرة سيراً على الأقدام، وقتًا لاستخدام الكمبيوتر، وقتًا للرسم أو لتناول وجبة خفيفة ، إن هذه العملية البسيطة تعزز قدرة الطفل على العمل بشكل مستقل، مما يدعم تقديره لذاته وإحساسه بالإنجاز.

سيارتان حمراوان + سيارتان حمراوان: استخدم كل ما يثير اهتمام الطفل من أشياء لتخلق لديه عادة العد والحساب، هذه الأشياء قد تكون مشابك صغيرة، خيولاً أو ديناصورات بلاستيكية صغيرة ، سيارات سباق صغيرة، بطاقات بيسبول، صدفًا، صخورًا، أحذية دمى، وإذا كانت الأشياء التى يهتم بها الطفل لا تتطابق من حيث انتمائها لنفس الفئة فهذا أفضل. لأن ذلك يتيح الفرصة للطفل ليقوم بفرزها ومقارنتها

وتصنيفها واستخدامها فى عمل مسائل حسابية.

اختيار نوع الخط عند الكتابة على الكمبيوتر: عند تعليم طفل مصاب بالتوحد الكتابة باستخدام الكمبيوتر، يفضل استخدام خط تنتهى فيه الحروف بذنابات (مثل Times New Roman) عن استخدام خط تكون فيه الحروف بدون ذنابات (مثل Arial). والذنابات هى زوائد أو ذيول صغيرة توضع على حروف خطوط طباعية معينة. فالخطوط التى لا تحتوى حروفها على ذنابات، بخطوطها المستقيمة قد تجعل الأمر صعباً بالنسبة للطفل عند التمييز بين حرف كبير (L) وحرف صغير (l). وطبقًا لفنيى الطباعة، فإن الخطوط التى تنتهى الحروف فيها بذنابات تكون أكثر سهولة فى قراءتها حيث يظهر أنها تقود العين عبر السطر المطبوع.

نصيحة: إن أكثر النصوص صعوبة فى القراءة هى تلك التى تكون جميعاً مكتوبة بحروف كبيرة، ولذا فهى تستخدم بشكل قليل وفى الجمل القصيرة أو العبارات، من خلال عقولنا نتعلم معالجة الكلمات بشكل مرئى، ليس فقط من خلال حروفها المنفردة ولكن من خلال شكل الكلمة نفسها، أما عند قراءة كلمة مكتوبة بالحروف الكبيرة، تحتاج عقولنا إلى التمهل ومعالجة كل حرف منفردًا من خلال البصر.

ماذا حدث فى المدرسة اليوم؟ هذا هو السؤال الأول الذى يوجهه الأبوان عادة لطفلهما فى نهاية كل يوم دراسى. غير أن الكثير من الآباء ممن لديهم أطفال مصابون بالتوحد إما لا يتلقون جواباً أو يحصلون على القليل من المعلومات المفيدة الملموسة فى هذا الأمر، والحل هو عمل "سجل تواصل"، وهو سجل بسيط تتم كتابته بخط اليد، وينتقل مع الطفل من البيت إلى المدرسة والعكس كل يوم، حيث تقوم المعلمة بتدوين ما حدث مع الطفل خلال اليوم الدراسى وبذلك تعرف الأم ما حدث فى المدرسة فى ذلك اليوم، وتقوم الأم بكتابة ما حدث مع الطفل فى المنزل وبذلك تعرف المعلمة ما حدث فى البيت منذ آخر مرة رأت فيها التلميذ.

احرص على أن يكون الكتاب بسيطاً وحجمه صغيرًا حتى يمكن وضعه بسهولة فى حقيبة الطفل التى يحملها على ظهره، يكفى نصف صفحة للوفاء بالغرض، قم بإعداد نموذج بسيط لشكل الصفحة وعمل نسخ منها وأضف واستبدل صفحات كما يقتضى الأمر. تقوم الأم بملء صفحة "ملاحظات من المنزل" كل صباح، بينما تملأ المعلمة صفحة

"ملاحظات من المدرسة" قبل نهاية اليوم الدراسى بقليل، وإليك مثالاً لهذا النموذج:

ملاحظات من المنزل — التاريخ: ______
الليلة الماضية ____ نمت جيداً ____ لم أنم جيداً ____ لماذا؟ ______
أشعر اليوم بأننى:
____ سعيد ____ حزين ____ أشعر بالنعاس ____ محبط
____ بخير ____ ارتحت جيدًا.
ملاحظة من الأم (تعليمات خاصة، تجربة مثيرة):
______
______
اسألى جوليا عن (شيء حدث بعد المدرسة تريد أن تخبرنا به):
______
______
أرجو أن تتصلى بى هاتفياً اليوم. رقم الهاتف وأفضل وقت للاتصال: ______

ملاحظات من المنزل — التاريخ: ______
اليوم فى المدرسة كنت ____ سعيداً ____ حزينا ____ أشعر بالنعاس ____ محبطاً ____ بخير.
أنشطة قمت بها اليوم: المكتبة ____ التربية البدنية ____ موسيقى ____ اجتماع ____ أنشطة أخرى:
______
فنون:
______
علوم/دراسات اجتماعية:
______
رياضيات:
______
كتب/قراءة:
______
هذا الأسبوع ندرس/نعمل على:
______
ملاحظات/أسئلة خاصة: ______

تقديم مواد جديدة للطفل ذى الاهتمامات المحدودة: إنه يهتم فقط بالقطارات والفضاء الخارجي، كيف تجعله يهتم بموضوعات منهجه الدراسى التى خارج مجال اهتماماته المحدودة مثل الجسم البشرى أو "طريق أوريجون"؟ أولاً تفهم سبب كون اهتماماته محدودة، السبب هو أنه يفعل ما هو مألوف ومريح له فى حدود العجز

الحسى والاجتماعى واللغوى الذى يعانى منه. لذا:

- بدلاً من الحديث عن المادة الجديدة مباشرة ، اعرضه على الطفل من خلال الموضوعات التى يهتم بها ، ابدأ الحديث من النقطة التى تحقق للطفل تحفيزاً ذاتياً عالياً ويتفوق فيها بالفعل:
  - ~ اربط بين المجالين: ما تجمعات النجوم والأبراج التى قد يكون الرواد رأوها فى سماء الصيف خلال رحلتهم على طريق أوريجون؟ ما أنواع المحركات التى تم استخدامها فى أول خطوط للسكك الحديدية العابرة للقارات؟ كيف أثر بناء خطوط السكك الحديدية على عربات القطارات؟
  - ~ قارن بين المجالين من حيث أوجه الاختلاف والتشابه: ما أوجه الاختلاف بين رحلة على طريق أوريجون ورحلة إلى المريخ ؟ وفيما يتشابهان ؟ ما أوجه التشابه أو الاختلاف بين المحرك والجسم البشرى . ما أجزاء كل منهما، وقودهما ، مدى سرعة كل منهما، ما نوع "الأمراض" التى تصيبهما (انسداد غلاية المحرك مقابل نزلات البرد التى يصاب بها الجسم البشرى)؟
- ضع أهدافًا لتطوير لغة الطفل فى مجال الموضوع الجديد تمامًا كما تفعلين بخصوص المحتوى. لا تفترض وجود مستوى معين من المفردات لدى الطفل قد لا يمكنه : فكلمات مثل برميل، وثيران، وحداد ومستعمر ليست شائعة الاستخدام فى محادثات أطفال القرن الواحد والعشرين.
- ركز على فهم وإدراك الطفل للموضوع أكثر من تركيزك على محتوى الموضوع نفسه، إن فهم تأثير المحرك البخارى على تنمية وتطور الدولة تعتبر معلومة أكثر أهمية وفائدة من معرفة تواريخ الأحداث المختلفة التى وقعت خلال تلك الفترة، أليس كذلك ؟ ادعم المعلومة ووضحها للطفل من خلال الصور والأشياء المادية الملموسة.
- أظهر حماسك للموضوع الذى تتحدث عنه ! فالحماس شيء معدٍ. وسيدرك الطفل إذا كان اهتمامك بالموضوع لا يتعدى الاهتمام العادي.

مثلث التعلم: إن طريقة "ريجيو ايميليا" فى التعليم تشمل مبادئ عديدة وثيقة الصلة بتعليم الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدى، وتنص هذه الفلسفة على أن

بيئة الفصل الدراسى التى يتواجد فيها الطفل تعد بمثابة معلمه الثالث بجانب والديه ومعلم الفصل. (لمزيد من المعلومات اضغط على زر الموقع التالى: http://www.cmu.edu/cyert-center/rea.htm) الأفكار التالية هى اقتراحات حول كيفية جعل بيئة الفصل الدراسى أكثر ألفة وراحة للطفل المصاب بالتوحد (وأقرانه أيضاً !).

أحضر البيئة الخارجية إلى الداخل: تقوم معالجتنا المهنية التى تتسم بسعة الحيلة بعمل تمرين تطلب فيه من العاملين والأطفال فى فصل التعليم الخاص أن يخبروها عن ذكرياتهم المفضلة التى يحملونها فى ذاكرتهم من الطفولة وأن يعبروا عنها بواسطة الرسم، وبذلك يقوم الجميع بإشراك الآخرين فى ذكرياتهم . وقد اكتشفت المعالجة المهنية أنه فى أغلب الأحيان تكون الذكريات المفضلة خارج المنزل فى الهواء الطلق. بعد ذلك يتحدث الجميع عن مدى "ثراء" البيئة والتجارب الحسية الموجودة فيها.

إلى المعلمين: أعدوا بيئة فصل يحبها الجميع. استخدموا هذه الأفكار الرائعة لإحضار البيئة الخارجية إلى داخل الفصل !

- استخدم أشياء طبيعية موسمية ليتدرب الطفل على العد حسابيًا بها: مثل جوز البلوط ، ثمار الصنوبر، الحصى، قرنات البذور. إن هذه الأشياء الطبيعية توفر للطفل تجربة بصرية ملموسة، وهو الأمر الذى لا توفره الأشياء البلاستيكية.
- علق غصناً كبيراً فى السقف كمظلة طبيعية وأضف له أى أشياء "تجدها" مثل أعشاش الطيور المهجورة.
- ضع نباتات فى الفصل (غير سامة بالطبع). وتعتبر النباتات التى تمتد على الأرض، وكذلك النباتات المعلقة التى تلتف على أى قائم على شكل شبكة عنكبوت اختياراً موفقاً.
- قم بإزالة مصابيح الفلورسنت واستبدلها بأخرى طبيعية.
- إن وجود شلال صغير أو نافورة بداخل الفصل يمكن أن يكون بمثابة موسيقى خلفية مريحة للأعصاب.
- ضع الأعمال الفنية للأطفال فى إطارات بسيطة من الخشب الطبيعى يقوم الأطفال بصنعها بأنفسهم. اجعل الأطفال يقوموا بكسر الأغصان الصغيرة بنفس الأطوال المطلوبة للعمل الفنى ثم يلصقوها حول إطار خشبى بسيط

بواسطة الغداء واستخدم سكيناً خاصة بقطع عناقيد العنب من أجل الحصول على مظهر أكثر "فنية".

- يمكن تعليق طبقات من أوراق الشجر بشكل متحرك على السقف.
- قم بعمل مطبوعات عليها ورق شجر أو أزهار أو سمك.

وقد قال الأطفال الموجودون فى الفصل الذى تقوم معالجتنا المهنية بالإشراف عليه إن الأماكن الخارجية المفضلة لديهم هى القلاع، وشبكات العناكب وأكواخ الغابات، فقامت معلمتهم بتشييد كوخ مشابه لما يوجد فى الغابة فى ركن من أركان الفصل، يستطيع الأطفال الاختباء فيه (للتحكم بالنفس وضبطها) عندما يحتاجون إلى استراحة، وقد أدى هذا إلى فتح مناقشة كاملة عن المنازل بالنسبة للبشر والحيوانات (باعتبار أن شبكة العنكبوت هى بيته). والشيء المثير أن الأطفال لم يبدوا أى خوف من العناكب، بل عبروا بالكلمات عن افتتانهم بها فقط.

قلل من الفوضى: قاعدة #١: قلل الفوضى، قاعدة #٢: قلل الفوضى، قاعدة #٣: قلل الفوضى. إن المعلمين يميلون إلى جمع الأشياء بطبيعتهم، فنظراً لقلة ومحدودية الميزانيات المدرسية وكذلك صعوبة الحصول على مواد بديلة، فهم يحتفظون بأعداد هائلة من الأشياء لأنهم قد يحتاجون إليها فى يوم ما والفوضى وعدم النظام يتسببان فى تشتيت الأطفال المصابين بالتوحد بصرياً ويجعلان من الصعب عليهم الانتقال من نشاط إلى آخر بسلاسة، حاول أن تقلل من الأشياء المختزنة فى الفصل لتقتصر على الأشياء التى تستخدم على أساس يومى أو أسبوعى أو شهري، وابحث عن مكان آخر لتخزين الأشياء على المدى الطويل.

هل أنت ضائع فى المكان ؟ من الممكن أن يقوم الأطفال المصابون بالتوحد بالتقوقع داخل اهتمامهم، وبالتالى يحصرون أنفسهم فى كيفية استفادتهم من المناطق المختلفة من الفصل. فهم عادة يُحبسون فى منطقة يفضلونها، أو لا يشعرون بالراحة مع الأنشطة غير المحددة. سترشدك "دراسة صغيرة" مدتها ٢٠ دقيقة للطريقة المثلى لإشراك تلميذ فى أنشطة الفصل. اطلب من أحد الوالدين أو أحد المساعدين البالغين أن يقوم بالدراسة من أجلك. ارسم غرفة الفصل رسماً غير متقن، ثم ضع علامة X بقلم ملون على الرسم لتمثل الطفل وهو فى المكان الذى سيبدأ امنه. بعد ذلك ارسم خطاً يوضح أين يذهب فى العشرين دقيقة التالية. ارسم مخططاً آخر للغرفة مستخدماً قلماً ملوناً مختلفاً لطفل آخر أو عدد من الأطفال، سوف تلاحظ على الأرجح أن الطفل المصاب بالتوحد لا يستخدم سوى مساحة صغيرة من الغرفة ، وقد لا يختلف هذا كثيراً بالنسبة لبعض أقرانه من الأطفال العاديين. فكر بشأن كيفية تغيير الغرفة بشكل استراتيجى حتى يتمكن الأطفال من عمل أشياء متعددة فى موقع واحد. مثال: ضع منطقة البناء بجانب منطقة العلوم مع توفير مواد يمكن نقلها / مشاركتها فى النشاطين.

نصيحة: انقل مناطق الأنشطة بعيداً عن الجدران وبعيداً عن محيط الغرفة، حيث يعمل هذا على تشجيع الأطفال على الاستكشاف بينما يتجولون عبر مناطق مختلفة طوال اليوم. كما يعمل ذلك على تحفيز التركيز والانتباه والإدراك لدى الأطفال؛ لأنه يجبرهم على الحركة والتنقل بميل بدلاً من التحرك فى مسار مستقيم عبر الغرفة.

هذه الجدران الأربعة: قد تكون الملصقات الملونة والحروف الهجائية الجذابة التى تتخذ شكل شخصيات كرتونية وغير ذلك مما يتم تعليقه على جدران الفصل عموماً شيئاً لطيفاً، ولكنها عادة ما تشكل تحدياً بصرياً مرهقاً بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد لا يستطيعون تحمله، احرص على أن تقتصر ملصقات الحائط على أشياء ذات معنى حقيقى للطلاب مثل:

- عمل فنى من كل طفل يتم وضعه فى إطار أو حاشية (وليكتب كل طفل أى تعليق تحت عمله الفني)، مع مراعاة تغيير هذه الأعمال شهرياً ليوضع مكانها أعمال أخرى.
- الكلمات اللغوية الجديدة التى تعلمها الأطفال خلال الأسبوع.
- صور الأطفال وهم يمارسون الأنشطة المدرسية المختلفة.
- جدول بصرى لروتين اليوم.

ستعرف أن ملصقات فصلك ذات معنى إذا دخل أب أو أم إلى الفصل عندما يكون خالياً من الطلاب ويظل بإمكانه سماع "أصداء" هؤلاء الطلاب الذين يضفون الحيوية على هذا الفراغ خلال اليوم، حيث يجب أن تعطى هذه الملصقات شعورًا بالخصوصية والترحيب.

نصيحة: يجب أن يكون لون الجدران محايداً، أو ذات لون واحد فقط حتى لا تخلق صراعاً أو تأخذ تركيز الطفل بعيداً عن المعلومات الموجودة على الحائط.

وتساعد الألوان الهادئة أقل قدرة على تنشيط الحواس. مما يساعد الطلاب الذين يعانون من صعوبات المعالجة البصرية للأشياء. ولكن الحذر عند استخدامك للون الأصفر. فهو أكثر الألوان شيوعاً فى الاستخدام والتى تؤثر سلباً على الأفراد المصابين بالتوحد.

أضئ لى المكان. تؤثر الإضاءة بشكل كبير على الأطفال المصابين بالتوحد. فقد ثبت مراراً وتكراراً أن ضوء الفلورسنت يعد مشكلة كبيرة بالنسبة لهم. فهو يصدر صوت همهمة منخفضًا يمكن أن يكون مزعجاً للغاية بالنسبة لحاسة سمعهم التى تعانى من حساسية مفرطة، والأهم من ذلك أن طبيعة الضوء الترددية يمكن أن تشوه إدراكهم البصرى، مما يجعل الأشياء والأشخاص فى الغرفة يبدون كأنهم يتحركون باستمرار. وهناك الكثير من الطرق لتعديل الإضاءة فى فصلك منها:

- استبدل مصابيح الفلورسنت بأنابيب إضاءة أحدث وأكثر طبيعية، فهذا يقلل من سطوع الإضاءة ووهجها.
- ضع مصباحاً ساطعاً على طاولة الطفل المصاب بالتوحد، حيث سيقلل هذا من سطوع ووهج مصباح الفلورسنت.
- استخدم أكبر قدر ممكن من ضوء الشمس فى فصلك ، ولكن احذر من وجود أسطح داخل الفصل تعكس الضوء، ويساعد استخدام الستائر على توجيه الضوء.
- أطفئ بعض مصابيح الفلورسنت (نصفها) الموجودة بالسقف، فقد يظل هذا كافياً لإضاءة الفصل.
- استخدم مع إضاءة الفلورسنت المخففة مصابيح أرضية ساطعة كإضاءة مساعدة.
- فكر بشأن توفير مكان للدراسة يتسع لفرد واحد (أو اثنين) فى الغرفة وضع مصباحاً ساطعاً على الطاولة، حيث يستطيع استخدام هذا المكان أى تلميذ يحتاج إلى التخلص من كل ما يشتته بصرياً ليزيد من تركيزه على عمله. ويمكن أن يعد هذا أيضاً خطوة مهمة نحو ناحية التحكم بالنفس وضبطها.

استخدم "أولاً – ثم"، بدلاً من "إذا – عندها". استخدم استراتيجية "أولاً ـ ثم" لصياغة التعليمات بدلاً من "إذا ـ عندها". مثال: "أولاً سنضع الطلاء بعيداً (أو نحل مسائلنا الحسابية)، ثم سنخرج إلى الملعب" بدلاً من: "إذا نظفت الفوضى التى خلفتها، عندها تستطيع أن تأخذ استراحة". فالتعليمات التى تصوغها باستخدام "أولاً – ثم" توحى بالتسلسل وتكون مستساغة لأنماط التفكير المنطقى الخاصة بالأطفال المصابين بالتوحد، أما استراتيجية "إذا – عندها"، فتوحى بالتحقيق المشروط لهدف ما، مما يخلق عند الطفل ضغطاً عصبياً مرتبطاً بأدائه لا حاجة له.

رؤية الوقت: يعتبر الوقت مفهوماً غير واضح للأطفال الذين يفكرون بطريقة الصور المرئية، وهناك طريقة فعالة وواقعية لشرح هذا المفهوم للطفل وهى إعطاؤه جهازاً لضبط الوقت ليعرف وقت بداية وانتهاء أى مهمة أو نشاط يقوم به. كذلك فإن إعطاء الطفل مؤقت مطبخ أو ساعة توقيت يفى بالغرض. جرب استخدام جهاز يدعى Time Timer فى الفصل أو المنزل. إن المبدأ العام الذى يعمل على أساسه هذا الجهاز هو نفس المبدأ الذى يعمل على أساسه مؤقت المطبخ، ولكن فى جهاز Time Timer يوجد قرص أحمر يمثل الوقت تقل فيه درجة اللون كلما مر الوقت ، مما يعطى إشارة مرئية على مرور الزمن (يمكنك إضافة صوت للجهاز). فعندما تقول للطفل: "سنذهب للمكتبة عندما يختفى اللون الأحمر كله". فإنك تعترض تيار أسئلته المبنية على قلقه وتعطيه مقياساً مستقلاً ليقيس به وقته ويتحكم فيه. لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع التالى: http://www.timetimer.com/home.htm

الاختيار شىء جيد: يمثل العدد المدهش من الخيارات المتاحة أمامنا يوميًا نحن الأفراد العاديين أمراً مسلماً به، فنحن نقوم كل دقيقة باختيار شىء دون غيره من الأشياء الأخرى، ونعرف أن "وجود" الخيارات متاح أمامنا "وقدرتنا" على الاختيار تعطينا مقياساً للتحكم فى حياتنا ومستقبلنا، لكن عادة ما لا يمكن تطبيق نفس الشىء بالنسبة للأفراد المصابين بالتوحد؛ حيث إن خياراتهم أكثر محدودية بكثير جداً فى المجمل، مما قد يسهم فى افتقارهم إلى تقدير الذات، وظهور مشاكل فى السلوك، ورفض التعامل مع الناس والمواقف من حولهم.

إن توفير خيارات مستمرة للأطفال المصابين بالتوحد يمكن أن يؤتى نتائج عميقة الأثر مثل: انحسار السلوكيات السلبية ، زيادة تقدير الذات والتحفيز الذاتى، كما يصبح الأطفال أكثر اندماجاً فى الحياة اليومية .

- أعط الطفل خياراً بدلاً من أن تعطيه أمرًا، فبدلاً من أن تقول: "اكتب اسمك

والتاريخ أعلى الصفحة" ، قل: "هل تحب أن تكتب اسمك أولاً أم التاريخ؟"، أو "ما الذى تحب أن تكتبه أولاً، الحروف أم الأرقام؟"، وأتبع ذلك بمثال مرئى: "هل ترى كيف يكتب "جيسون" اسمه على الورقة؟".

- عندما تعطى الطفل خيارات، سواء كانت مكتوبة أو ملموسة (أشياء)، ضع هذه الخيارات فى دائرة، فمن الصعب على الأطفال المصابين بالتوحد معالجة قوائم الخيارات المكتوبة أو اللفظية، ولذا ينتهى بهم الحال عادة بالاكتفاء باختيار آخر شيء يتم تقديمه أو اقتراحه.
- قدم للطفل اختياراً أو تسوية قدر الإمكان عندما يتعلق الأمر بشيء ضرورى، فمثلًا إذا كانت الطفلة بحاجة لتناول قطعة من الفاكهة مع الغداء، فاطلب منها أن تختار الموز أو البرتقال، مثال آخر: لا يستطيع الطفل أن يرتدى بنطاله الجينز المتسخ بالطين ليذهب إلى المدرسة اليوم، ولكنك ستقومين بغسله خصيصاً حتى يستطيع الطفل ارتداءه غداً.
- بينما يمكن أن يكون لإعطاء طفلك خياراً أثر إيجابى على سلوكه، إلا أنه ستكون هناك أوقات لا تكون فيها إتاحة الفرصة للاختيارشيئاً واقعياً أو آمناً. عندما يحدث هذا، تجنب تعرض الطفل لأى انهيارات عصبية وذلك بتوضيح موقفك والإحجام عن الاعتذار:
  - ~ "لا أستطيع أن أعطيك خياراً فى هذا الموقف لأنه خطير وقد تتعرض للأذى".
  - ~ "لا أستطيع أن أعطيك ذلك الخيار لأنه سيكون شيئًا سيئًا بالنسبة لـ "داني" (له عواقب سلبية على طفل آخر).
  - ~ "إننى أعطيك الكثير من الخيارات، لكن هذه المرة يجب أن يكون الاختيار لشخص بالغ".

أعطنى وقتاً للراحة! وفر "ركناً هادئاً" أو مكاناً آمناً يستطيع تلميذ مصاب بالتوحد أن يذهب إليه لعدة دقائق ليعيد التحكم والسيطرة على نفسه إذا كان يشعر بأنه منهك حسياً يمكن أن يكون هذا المكان بسيطاً مثل ركن معزول مواجه لأرفف الكتب، ضع سجادة صغيرة على الأرض لامتصاص الصوت ومثيرات اللمس، ضع أيضاً كرسياً هزازاً أو كيساً قماشياً مملوءًا بحبات الفول لتهدئة التلميذ عند مواجهة صعوبة تتعلق بالشعور بموقع الجسم والحركة والتوازن. كما أن استخدام سدادات للأذن أو قلنسوة طويلة مخروطية الشكل، أو سماعات الرأس قد يفيد أيضاً.

نصيحة: إن وضع جدول لهذه الاستراحات القصيرة الخاصة بالحركة الحسية لتكون جزءاً من يوم الطفل يمكن أن يكون فعالاً فى مساعدة الطفل على البقاء فى مستويات مثالية من الانتباه والإدراك، وبالتالى يحسن من قدرته على الحصول على أقصى استفادة من يومه فى المدرسة.

عليك أن تحب مكان عملك: أيها المعلمون، حتى تساعدوا الطفل المصاب بالتوحد، يجب عليكم أن تعتنوا بأنفسكم أيضًا، إنكم "تعيشون" فى فصلكم حوالى عشر ساعات يومياً، فاجعلوه مكاناً تحبونه وابحثوا عن بعض الطرق لتوفير خيارات مريحة أو مهدئة أو منشطة لأنفسكم، أتحبون الأريكة المريحة، الوسائد، الإضاءة الخفيفة؟

تعديلات البرنامج: يستطيع الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد أن يشاركوا بنجاح كبير فى فصول التعليم العامة عند إضافة تعديلات معقولة إلى المنهج الدراسى أو البرنامج التعليمى الذى يتلقونه، وفيما يلى قائمة ببعض هذه التعديلات شيوعاً:

- وضح التعليمات اللفظية بإشارات وأدوات تعليمية بصرية.
- قم بعمل نموذج للسلوك أو المهمة لتساعد التلميذ على فهم التعليمات.
- وفر مكاناً هادئاً أو "آمناً" للتلميذ ليذهب إليه ليسترد هدوءه وقواه عندما يشعر بالإثارة المفرطة لحواسه.
- قم بتعديل أو تقصير فترة عمل الفصل الدراسى أو الواجب المنزلى:
  - ~ مثال: تشمل قائمة الهجاء الأسبوعية للحروف الإنجليزية الخاصة بالصف الخامس ٢٥ كلمة للتدريب على استخدام البادئة "un" التى تضاف لبداية الكلمات (unreserved) ، واللاحقة "tion" التى تضاف لنهاية الكلمات (subscription). قلل هذه القائمة لتصل إلى ١٢ - ٢٠ كلمة، وتأكد من أن التلميذ يعرف أصل الكلمة ("reserve" أو "subscribe") قبل إضافة البادئة أو اللاحقة.
  - ~ مثال: قم بتعديل المسائل الحسابية لتكون ذات علاقة بما يحبه التلميذ ويعرفه، فإذا كان "بيلى" لا يحب كرة القدم، ولا يحب الشيكولاتة فإن إعطاءه مسألة حسابية عن بيع قطع شيكولاتة لفريق كرة القدم يعتبر أمرًا لا صلة له بالتلميذ، قم بتغيير المسألة الحسابية لتكون عن مساعدة الأم فى انتقاء البرتقال والموز فى محل

البقالة، أو عن فصل مجموعته من البلى إلى مجموعات حسب اللون والحجم.

- وفر آلة طباعة كلمات(معالج كلمات أو جهاز كمبيوتر) لتسهيل كتابة الواجبات والفروض بالنسبة للتلاميذ إذا كانت الكتابة بخط اليد متعبة لهم.
- قم بإتاحة وقت أطول للاختبارات، أو قم بإعطاء الاختبارات للتلاميذ على مراحل مع إتاحة فترة استراحة أو فاصل بين كل مرحلة.
- قم بإعطاء الاختبارات فى غرفة الموارد أو أى غرفة أخرى تكون أقل تشتيتا لانتباه التلاميذ ، مع مراعاة أن تكون مألوفة بالنسبة لهم.
- قم بتدريب الطفل على النطق من خلال الاختبارات، مع مراعاة إعادة التعليمات بين كل جزء.
- أتح مجالاً للاختبارات الشفهية، مع بعض التلميحات البسيطة أو بدونها (ما أقرب كوكب للشمس؟ إنه يبدأ بحرف "العين").

أهداف مناسبة لبرنامج التعليم الفردى: إن من يتولى مهمة إعطاء الإرشادات للطفل المصاب بالتوحد، سواء كان معلماً واحداً أو عدداً من المعلمين، عضواً فى فريق لا يقدر بثمن يسهم فى تصميم وتنفيذ برنامج تعليمى سوف يؤدى فى النهاية إلى تحقيق وحصد الكثير من الفوائد، وبينما قد يكون المعلمون مسئولين، أو غير مسئولين، بشكل مباشر عن الأهداف المرجو تحقيقها من برنامج التعليم الفردى الخاص بالطفل ، فإنه يجب على كل المعلمين التأكد من أن هذه الأهداف ذات معنى بالنسبة للطفل ويمكن قياسها وتقييمها بشكل كمى، وكذلك متناسبة مع أسلوب الطفل فى التعلم.

هدف غير محدد بشكل كاف:

سوف يقرأ "كريس" كلمات الهجاء الخاصة بالصف الثالث دون تحضير مسبق.

هدف محدد يمكن قياسه:

سوف يقرأ "كريس" كلمات الهجاء الخاصة بالصف الثالث دون تحضير مسبق من قائمة "دولشى" العالمية لتعليم الكلمات: ١) بمعزل عن الآخرين، ٢) فى سياق حوالى ٢٢٥ محاولة من مجموع ٢٥٠ محاولة ، وذلك وفقاً للمراجعة ربع السنوية التى كانت تجرى عليها ثم مراجعتها كل ٣ أشهر فى نهاية كل صف.

هدف غير مناسب:

سوف يبدأ "جوردان" باللعب مع أحد أقرانه.

هدف محدد يمكن قياسه:

سوف يبادر جوردان باللعب مع أحد أقرانه: ١) بمساعدة بدنية من شخص بالغ ، ٢) بمساعدة تلميحات لفظية من شخص بالغ، ٣) بمفرده ٣ مرات من مجموع أربع مرات يومياً ، وذلك وفقاً لما تم تسجيله بناء على ملاحظة طاقم التدريب والمراجعة ربع السنوية والاستكشافات العشوائية لها.

مايكل أنجلو الصغير: من الممكن أن يكون الفن شيئاً رائعاً ووسطاً تعبيرياً بالنسبة للأطفال المصابين بالتوحد، خاصة الأطفال الذين لديهم قدرات تواصل لفظى محدودة أو منعدمة ، وتوفر الوسائط المتعددة والمختلفة فرصاً للتكامل الحسى، خاصة فيما يتعلق بتنمية حاسة اللمس، وفى نفس الوقت تعمل على تطوير التحكم فى مهارات الحركة الدقيقة والتنسيق بين حركة اليد والعين. وإنتاج الطفل لعمل مرئى ملموس يقوى تقديره لذاته ، والكثير من الأفراد المصابين بالتوحد موهوبون فنياً ويكسبون عيشهم من خلال الفن.

ويستطيع المعلمون والآباء تشجيع الأطفال المصابين بالتوحد على استكشاف إمكاناتهم الفنية بطرق كثيرة مختلفة، إليك بعض النصائح من معالج / معلم فن:

- يمكن أن يشجع الرسم المشترك مع الآخرين الطفل على إضافة تفاصيل إلى الرسم قد يغفل عنه أو لا يفكر فيه إذا كان يرسم بمفرده، يستطيع الشخص البالغ أن يبدأ الرسم . لنقل منزلاً مثلاً . ثم يقوم الطفل والشخص البالغ بتبادل الأدوار فى إضافة التفاصيل إلى الرسم مثل النوافذ، الباب، العشب، الأزهار، دوارة الريح، المدخنة، الطيور، صندوق البريد، السحاب، دراجة هوائية فى مدخل المنزل. اسمح للطفل بالاستمرار فى الرسم طالما ظل يبدى اهتماماً تجاه ذلك، ثم ارجع لهذا الرسم فى يوم آخر، وأضف له تفاصيل أكثر ، ومع كل تفصيل يضاف إلى الرسم ، استخدم اللغة المنطوقة لتكون مصاحبة له، ودرب الطفل على الهجاء واستخدم الضمائر، أو الخيال فالخيارات التعليمية فى هذا الاتجاه لا تحصى.
- أعط الطفل نموذجاً للشيء المراد رسمه عندما يكون الهدف هو جعل الطفل يرسم شيئاً محدداً، وفى هذا الشأن يقول أحد المعالجين بالفن:

"عندما قام فنان مقيم معنا بابتكار لوحة جدارية من القماش، كان على تلميذى أن يختار حيواناً ليرسمه. وساعده قليلاً فى الرسم وجود صورة للحيوان الحقيقى الذى اختاره، ولكن مع ذلك لم يكن رسمه واضحاً ليدل بدرجة كافية على ما يريد رسمه وهو نملة. فقمت أنا برسم النملة والطفل يراقبني. بعدها تركته بمفرده ورسم نملة تشبه كثيراً تلك التى رسمتها أنا ـ نملة حقيقية".

- يعد الرسم خطوة خطوة مفيداً أيضاً. ومن الممكن أن يكون ذلك نشاطاً يشترك فيه الفصل بأكمله بقيادة المعلم.
- يمكن أن يتحول الرسم إلى كتابة. كانت مهمة الكتابة اليومية مهمة مؤلمة وتتطلب الكثير من الجهد بالنسبة لصبى صغير فى الصف الثاني. فقد كان كل يوم يرسم عربة قطار ويكتب تحتها جملة واحدة "قطارى جيد". وعندما ضغط عليه ليكتب جملة أخرى، كان يقوم بإضافة شيء عام على غرار "إنه لطيف". لاحظ معلم الطفل أنه بينما كانت الكتابة تظل ثابتة، كان الطفل يضيف تفصيلاً للرسم فى كل مرة. فالعربات أصبحت إما عربات نقل أو عربات مسطحة مع إضافة بعض الملامح على العجلات. كذلك تم إضافة عربات أكثر للقطار، وبدأ الناس فى الظهور داخلها. كانت الرسوم تتطور مع أن الكتابة ظلت على حالها بدون أى إضافات. واستمر الحال على ذلك حتى السنة التالية، عندما فتحت أبواب الكتابة عند الطفل وبدأ يكتب نصاً سينمائياً!
- يستطيع الفن أن يفتح باب التواصل أمام الأطفال الذين يعجزون عن النطق أو لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم، ففى مثال مفجع، كان هناك معلم يعمل مع طفل عاجز عن النطق فى مشروع صلصال لأسابيع. كانت المدرسة تشك فى تعرض الطفل لسوء المعاملة، وكان شكهم متجهًا نحو الأب، ولكنهم لم يستطيعوا إثبات أى شيء عليه. مر أسبوع تلو الآخر والطفل يعمل على تمثال لشكل قاتم متجهم دون إصدار أى صوت. وفى يوم من الأيام خرج عن صمته عندما لاحظ طفلاً آخر يراقبه وقال: "إن أمى تعاملنى بطريقة سيئة".
- يوفر الفن وسطاً مرئياً لتأليف القصص. ويمكن تشجيع الأطفال على اختلاق شخصيات وعدة رسوم تجسد شخصياتهم فى مواقف مختلفة. كذلك يمكن تعليمهم مفاهيم مثل التسلسل، والتنبؤ باستخدام هذه التجسيدات المرئية كأمثلة.

معلم الاحتياجات الخاصة المحترف: إن معلمى الاحتياجات الخاصة الجيدين يستحقون وزنهم ذهباً؛ فهم يسهلون زيادة الفرص أمام التلميذ المصاب بالتوحد ليتعلم وينمو. غير أنه فى الوقت الذى يتوق أغلب معلمى الاحتياجات الخاصة إلى الاضطلاع بالواجبات التى تم توظيفهم من أجلها ويملكون الاستعداد والرغبة للقيام بذلك، فإن البعض منهم يصل إلى حجرة الدراسة وهو على دراية تامة باضطراب الطيف التوحدى أو مهارات التعليم. لذلك فمن المفيد لكل الأطراف المعنية أن تقوم إدارة المدرسة باتخاذ خطوات للتأكد من أن المساعدين التعليميين الذين توظفهم لديهم المهارات المطلوبة لتلبية احتياجات الطفل.

- ابدأ بعمل مسح للاحتياجات يشمل تقييماً لمهارات المعلم فيما يتعلق بواجبات موقعه الوظيفى والدور الذى سيضطلع به فى الفصل. هل معلومات معلم الاحتياجات الخاصة عن مرض التوحد كافية ليعمل مع التلاميذ؟ هل يحتاج إلى اكتساب ثقافة أكبر فى أى مجالات أخرى؟
- قم بعمل مبادرة وتوجيه للمدرسة. من سيكون مسئولاً عن تلقى تقارير معلم الاحتياجات الخاصة ـ مدرس الفصل، إخصائى التوحد، مدير المدرسة؟
- ناقش سياسات المدرسة، والإجراءات، وخطوط السلطة وتسلسل القيادة، وقواعد الزى المدرسى، وإجراءات الطوارئ... إلخ.
- قم بفحص بيئة الفصل الدراسى.
- قم بوصف المهام المتوقعة من معلم الاحتياجات الخاصة أن يقوم بها. هل هو مسئول عن طفل واحد أم هو مساعد لمدرس الفصل أيضاً؟ هل مطلوب منه أن يقوم بأعمال مكتبية؟ كيف يتم تقسيم وقته طبقاً للمسئوليات؟
- قم بمراجعة الروتين اليومى، ويفضل أن يتم ذلك من خلال معلومات مدرس الفصل.
- قم بمراجعة برنامج التعليم الفردى الخاص بالطفل وتأكد من أن معلم الاحتياجات الخاصة يفهم الأهداف المرجو تحقيقها من هذا البرنامج من منظور وظيفي.
- قم بمراجعة أفضل طريقة للحصول على انتباه الطفل.
- قم بمراجعة قائمة معززات سلوك الطفل.
- تأكد من أن معلم الاحتياجات الخاصة يفهم نظام تواصل الطفل الأولى،

خاصة مع طفل عاجز عن النطق (مثل لغة الإشارة.... الخ).

- ناقش التحديات التى تعوق مهارات الطفل الاجتماعية حتى يعرف معلم الاحتياجات الخاصة ما هو متوقع من الطفل خلال تفاعلاته الاجتماعية.
- قم بإطلاع معلم الاحتياجات الخاصة على كل ما يتعلق بحساسية حواس الطفل المفرطة، واطلب منه التحسب لأى مشكلات سلوكية جديدة قد تظهر فجأة؛ إذ قد يكون أساسها مشاكل حسية (مثل العطور، منتجات التزيين، شعر الحيوانات الأليفة... إلخ).

قوة وتأثير الأقران. يعد الأطفال الصغار فضوليين بالطبيعة ، ويمكن أن يكونوا أكثر استعداداً لمساعدة تلميذة مصابة بالتوحد لتواصل يومها إذا كانوا يعرفون القليل عن هذا المرض والطريقة الفضلى للتعامل مع زميلهم المصاب بهذا المرض ولقد سألنا عدة تلاميذ طبيعيين لهم أصدقاء مصابون بالتوحد عن أفضل النصائح فى هذا الخصوص؛ وإليك بعضاً من إجاباتهم:

- لا تخف منهم. إنهم يتصرفون بشكل مختلف فى بعض الأحيان ولكنهم يظلون أطفالاً مثلنا.
- اطلب منهم أن يقوموا بأشياء معك أو مع مجموعة. فهم يعرفون الكثير من الأشياء، والتواصل معهم ممتع ومثير للاهتمام.
- إذا بدا أنهم لا يعرفون طريقة عمل شيء ما، أرهم ما عليهم فعله بدلاً من إخبارهم بذلك؛ حيث إن تقليد أفعالك يمكن أن يفيد.
- اعرض عليهم المساعدة عندما يبدون بحاجة إليها، ولكن لا تقم بعمل كل شيء لهم. فعليهم أن يتعلموا كيفية القيام بالأشياء بمفردهم مثلنا.
- لا تسخر من الأطفال المصابين بالتوحد. وإذا رأيت أحداً يقوم بذلك، فاطلب منه أن يتوقف عن ذلك.
- احرص على جذب انتباههم عندما تريد أن تخبرهم بشيء، وإلا فقد يتجاهلون ما تريد قوله أو لا يلتفتون إليه.
- عاملهم بنفس الطريقة التى تعامل بها أصدقاءك الآخرين. فباستطاعتهم أن يكونوا أصدقاءً رائعين وظرفاء أيضاً.
- قد لا يردون على الفور فى بعض الأحيان. فهم يحتاجون لوقت أكثر ليفكروا

بشأن إجاباتهم. فكن صبوراً ولا تستعجلهم.

- تعلم المزيد عن مرضهم من آبائهم أو أحد المدرسين أو من الإنترنت، واسأل عن طرق تستطيع أن تساعدهم بها.
- إذا رأيتهم يتصرفون بشكل غريب، تذكر أنهم لا يستطيعون التحكم فى ذلك. ففى بعض الأحيان تتحرك أجسامهم بطرق مضحكة لأنهم مصابون بضغط عصبى أو نوبة قلق.
- قل لهم شيئاً عندما يقومون بعمل أشياء جيدة على سبيل المدح صافحهم باليد، أو اكتف بقول شيء بسيط مثل: "عمل عظيم". فهم يحبون الإطراءات أيضاً.
- إنهم يواجهون مشاكل فى كل ما يتعلق بالمسائل الاجتماعية، لذا أعطهم تلميحات، أو حدثهم من خلال المواقف إذا اعتقدت أن هذا قد يساعد.
- إن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من مشاكل حسية. فهم يصابون بالضغط العصبى فى الأماكن الصاخبة التى يتواجد فيها الكثير من الناس أو يقع فيها الكثير من الأحداث. وإذا رأيت أن صديقك بدأ يشعر بالإزعاج، اقترح أن تتوما معا بأخذ استراحة من هذا المكان لعدة دقائق واذهب إلى مكان آخر أهدأ.

عنوان العودة: حاول أن تجعل الطفلة تستخدم الأقلام المخصصة للكتابة على السبورة البيضاء (والتى يسهل إزالة آثارها) لتتدرب على كتابة اسمها، وعنوانها أو رقم هاتف المنزل على المرآة، فقد يضفى ذلك قدراً من الإثارة يكفى لإبقائها منتبهة لفترة أطول من فترة انتباهها العادية. أو استخدم نفس الطريقة لتلعبى معها لعبة XOX لعبة يتبادل فيها اللاعبون الدور لوضع بعض العلامات فى لوحة من ثلاثة مربعات أو لهجاء الكلمات أو لعمل بعض الأعمال الفنية. يمكنك تنظيف خط القلم باستخدام منظف الزجاج.

مدرس لمدة يوم واحد: إذا كان لدى طفلك كتاب معين يعرفه جيداً من الداخل ومن الخارج وعند مشاهدته مقلوباً ، اطلب من مدرس الفصل أن يسمح له بالقيام "بتدريسه" لبقية الفصل أو لمجموعة أصغر تمارس نشاط القراءة. فهو يستطيع قيادة المجموعة بقراءته للكتاب، ثم يسألهم أسئلة كان قد كتبها مسبقاً (بمساعدة معلمه أو معالجه أو أحد والديه) عن الشخصيات الرئيسية للكتاب، ومكان الأحداث وتسلسلها.

عدل الأسئلة إذا اقتضت الحاجة لتناسب كتابًا غير قصصي.

فكرة أخرى: اسأل عن إمكانية جعل طفلك "ضيفاً متحدثاً"، حيث يزور حضانته السابقة ليقرأ كتابه المفضل أمام "الأطفال الصغار".

جولة من أجل علم الصوتيات: عندما تتضمن خطة الدرس تعلم أصوات جديدة لكل حرف من حروف الهجاء، خذ الأطفال في جولة في الحى أو في ملعب المدرسة للبحث عن أشياء تبدأ بذلك الصوت. قم بتسجيل الكلمات في مفكرة أو على اللوح المشبكى الخاص بكل طفل: الممر، صمام التهوية، كتاب التاريخ، كعكة محلاة، مجفف، مقبض الباب، مفصل الباب، اللوحات الجدارية ملصق على شكل وجه ضاحك، قبعة، غرفة الطبيب.

فكرة أخرى: إذا قمت بالجولة داخل الفصل في يوم ما، قم بها خارجه في المرة التالية. فالأطفال يقضون أغلب وقتهم بالداخل؛ لذا اغتنم كل فرصة ممكنة لتجعلهم يتحركون في الهواء الطلق.

لعبة نعم / لا اللغوية. هذه اللعبة تشجع الطفل على الرد بجمل كاملة، والذي يعد ركناً في العديد من الفروض المدرسية المكتوبة. أعط طفلك أو تلميذك عشرة أشياء صغيرة يحبها - العملات النقدية، قطع الحلوى، بلى®، وعليه أن يجيب عن كل أسئلتك في ذلك اليوم دون أن يرد بقول نعم أو لا، وفي كل مرة لا يلتزم بذلك يرد إليك واحداً من الأشياء التي أخذها. فمثلاً إذا سألته: "هل سلمت فرضك المدرسي الخاص بالهجاء؟" فلا يستطيع الطفل أن يجيب بقول "نعم" أو "لا"، عليه أن يجيب قائلاً: "لقد وضعته في صندوق المنزل الخاص بالفروض المدرسية". أو "إنه لا يزال في حقيبتي المدرسية"، قد يساعد في البداية أن يكون الشيء المفضل لدى الطفل أمامه ليراه باعتباره إشارة بصرية تذكره بأن الإجابة بنعم / لا سوف تجعله يفقد واحدة منه، استخدمى تقديرك الشخصي وامنحيه بعض الحرية خلال تأقلمه مع اللعبة، فالإحباط لن يساعده على التعلم، واجعلى اللعبة بالتبادل دورًا لك ودورًا له، إذا أجبتِ أحد أسئلته بنعم أو لا فعليكِ أن تعيدى له واحدة من الأشياء التي قمتِ بمصادرتها منه.

اجعل اللعب متناسبًا مع اهتمامات طفلك: إذا كان طفلك الذي يهوى جمع الأشياء مثل السيارات الصغيرة ليقلد ساعة الذروة في المرور (نحن نعرف طفلاً كان يقوم بذلك كل مساء في المدخل الرئيسي للمنزل)، فكن يقظاً دائماً كي تستطيع إيجاد طرق

لدمج اهتماماته في كل أوجه تعليمه، استخدمى هذه السيارات لتقومى بالتالى:

- أجمع بين حاسة اللمس مع اللعب . التظاهر : قم بعمل "عاصفة ثلجية" باستخدام كريم الحلاقة، حيث يقوم الطفل بإخراج السيارات العالقة في الثلج بيديه.
- علمه الفرق بين الشمال واليمين أو الاستماع إلى الاتجاهات عن طريق اللعب بالسيارات على بساط أطفال عليه خريطة طريق أو باستخدام خريطة بلاستيكية على الأرض. "اذهب مسافة بنايتين بعد الشجرة الكبيرة ثم انعطف يساراً".
- اصنع لطفلك لعبة لتنشيط الذاكرة باستخدام مجموعة من الصور المطبوعة على الوجهين مأخوذة من ٢٤ سيارة من سياراته المفضلة.
- خمس سيارات حمراء + خمس سيارات زرقاء = نسخة معدلة من لعبة XOX.

قف على المنصة: أتح مكاناً للوقوف في الفصل. إن هذا المكان بمثابة منصة يستطيع الطفل أن يذهب لها ويعمل واقفًا إذا احتاج لأخذ راحة من الجلوس (ملاحظة: قد يطلب منك طلابك الطبيعيون استخدم هذا المكان كذلك).

أو قد يكون العكس صحيحاً. وفر سجادة صغيرة أو منطقة مفروشة بالسجاد على الأرض، حيث يستطيع طفل أن يقرأ أو يعمل وهو مستلق على الأرض . فملامسة الجسم بأكمله لسطح جامد مثل الأرض قد يساعد الطفل على التركيز.

اذكر اسم زميلك: قد تكون تفاعلات طفلك الاجتماعية مع زملائه في الفصل أمراً معقداً بسبب حقيقة عدم قدرته على تذكر أسمائهم جميعا. اطلب من المدرسة أن تعطيك صورة للفصل أو صورًا لكل الأطفال الموجودين في الفصل وكذلك أسمائهم.

- علق الصور على ثلاجتك أو على لوحة الإعلانات، ودرب الطفل على حفظ اسم كل طفل معه في الفصل.
- بعد أن تحفظ طفلتك أسماء كل زملائها في الفصل ، تقدم بها خطوة أخرى، وذلك بالتحدث معها عمن له شعر أشقر قصير / شعر أسود طويل في الفصل. أوه ، انظرى إنه يرتدى نظارة؛ إن ابتسامتها جميلة.

- بعد ذلك تقدم بها خطوة أخرى بالتحدث عن شيء ما يثير اهتمام زميلها: يحب "كارسون" أن يرسم رسوماً كاريكاتورية، تعزف "شاونا" على البيانو.
- قارن بين الأطفال. هل يحمل أى منهم نفس الاسم ؟ ما عدد الأسماء التى تبدأ بحرف (K)؟

معلم المهمة: بالنسبة للطفل المعرض للانجراف بعيدًا عن المهمة التى يؤديها، قم بوضع صورة له وهو يعمل على أداء المهمة المطلوبة منه أمامه على الطاولة كوسيلة تذكير صامتة بما عليه أن يعمله. وهذا يساعد الأطفال أيضاً على إبقاء طاولاتهم أو خزائنهم منظمة، ضع أمامه صورة لطاولته أو خزانته وهى منظمة قبل أن تعمها الفوضى. ولكن ضع فى اعتبارك أنه يجب تعليم الأطفال كيفية استخدام هذه البطاقات والصور. فلا يمكن تعليقها فى الغرفة بكل بساطة على أمل أن يفهم الطفل الغرض منها، بين للطفل كيفية استخدامها ووفر له الوقت الكافى ليتمرن على ذلك.

فكرة أخرى: أحضر للطفل صورة لموقف ما فى المدرسة أو المنزل يمكن خلالها توظيف وسيلة تذكير بسيطة لتذكره بما عليه أن يفعله، ومن أمثلة التطبيقات المدرسية لهذه المواقف الجلوس بشكل لائق فى وقت الطابور، السير فى الطابور، رمى مخلفات طعام الغداء فى سلة المهملات، مكان تعليق معطفه. أما التطبيقات المنزلية ، فتشمل إعداد الطاولة للطعام، تعليق منشفته، تنظيف أسنانه، وضع ملابسه فى سلة الغسيل.

لاحظ أن هذا الأسلوب يمنح الطفل نموذجاً مرئياً يؤكد السلوك الإيجابى بدلاً من القيام بنقد السلوك غير اللائق.

حلو ولاذع: أقرن شيئًا مفضلاً لدى طفل بشيء لا يحبه لتشجيعه على إنهاء المهمة التى لا ترغب فى أدائها. فإذا كان يكره تنظيف الأسنان فاقرأ له قصته المفضلة أثناء قيامه بتنظيف أسنانه أو أدر له موسيقاه المفضلة. اسمح للطفل بأن يمضغ اللبان أثناء قيامه بجمع لعبه، أو كتابة الكلمات التى عليه أن يتهجاها.

سلة الأشياء التى يجب عملها لاحقاً: إن مقاطعة عمل نقوم به هى حقيقة من حقائق الحياة. فإذا قضت الحاجة بمقاطعة مشروع أو فرض منزلى تقوم به مع الطفل (مثل

موعد لدى طبيب الأسنان، وقت العشاء، مجرد الشعور بالتعب) فإنه يذهب تلقائياً إلى سلة الأشياء التى يجب عملها لاحقاً . وهى عبارة عن مكان محدد يعزز لدى الطفل فكرة وجوب أو إمكانية عودته لهذه المهمة ليكملها فى وقت لاحق. أما بالنسبة للأيام التى تكثر فيها المهام بحيث يصعب التخطيط لها ، فكر فى ترقيم كل مهمة موجودة فى السلة لتحدد أيها يجب القيام به أولاً... إلخ. استخدم ورقاً لاصقاً لكتابة الرقم عليه ولا تكتب على المهمة أو الفرض المدرسى نفسه.

تكوين المفهوم: إن نمط التفكير لدى أغلب الأفراد المصابين بالتوحد يسير من الخاص إلى العام، وذلك على عكس نمط تفكير الأفراد العاديين الذى يكون من العام إلى الخاص ، مما يجعل تكوين المفاهيم مهارة يصعب اكتسابها بالنسبة لهم، كما أن هذا يفسر بشكل جزئى الطريقة الحرفية أو طريقة التفكير المجردة التى تقوم على التحديد والقواعد الثابتة التى يرتبط بها أغلب المصابين بالتوحد بالمهم. ومن ثم فهم يحتاجون إلى تعلم المرونة فى التفكير.

شجع طفلك على تكوين المفاهيم عن طريق لعبة تصنيف الأشياء. ضع عدداً من الأشياء المختلفة على طاولة واجعل الطفل يقم بفرزها وتصنيفها بشكل بسيط: على أساس اللون، أو الشكل، أو المادة المصنوع منها، أو الحرف الذى يبدأ به اسم كل منها. وكلما تطورت قدرات الطفل، شجعه على ابتكار تصنيفات جديدة. ولكن هذه الخطوة ستكون أصعب بكثير، ومن ثم سوف تتطلب منك تقديم المساعدة له. على سبيل المثال اسأله: ما الذى تستطيع أن تفعله بكوب ؟ تستطيع أن تشرب منه، يمكن أن يكون مكاناً لتضع فيه قلم رصاص أو إناءً لوضع الزهور، أو تستطيع أن تستخدمه لتقيس به مادة أخرى، أو يمكن استعماله بشكل أكثر تجريداً كثقل يمكن وضعه على ورقة أو كحامل للنبات أو كدعامة للباب.

اجعل الأمر ممتعاً. فالطفل يحتاج إلى الكثير من التكرار قبل أن يتعلم التفكير بشكل مختلف، ولكن ستكون هناك نتائج بالتأكيد.

علم طفلك النجاح: من أبسط الطرق لبناء تقدير الذات لدى الأطفال الجمع بين مهارة يجيدها الطفل بالفعل ومهمة جديدة أو صعبة. على سبيل المثال، ضع كلمات جديدة مع كلمات أخرى يجيدها الطفل بالتعاقب على بطاقات ضوئية. يمكنك تطبيق نفس الفكرة على أى موقف تعليمى تواجهه.

لدينا زوار اليوم: يستطيع المعلمون إعداد لوحة للزوار يضعون عليها صور الأشخاص الذين سيزورون الفصل فى ذلك اليوم. سيساعد هذا تلميذك على التعامل مع التغييرات التى تحدث فى جدوله اليومى، والمفاجآت، والخوف من المجهول.

مجموعات لعب متكاملة: قد يحتاج الأطفال الصغار المصابون بالتوحد إلى المساعدة فى تنمية مهارات اللعب لديهم. وتعتبر مجموعات اللعب المتكاملة طريقة منظمة للتوجيه تستطيع أن تفى بهذا الغرض. إن هذه المجموعات معدة خصيصاً للأطفال المصابين بالتوحد، وتتطلب مجموعات لعب مكونة من ثلاثة إلى خمسة أطفال، بحيث يكون عدد الأطفال العاديين أكبر من عدد الأطفال المصابين بالتوحد. تلتقى مجموعات اللعب عموماً فى أوقات منتظمة حسب جدول يتم إعداده مسبقاً مرتين أسبوعياً لمدة ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة فى أماكن مثل المدرسة، أو بعد برامج المدرسة، أو مراكز الاستجمام، أو المنازل.

يقوم مرشد مجموعة اللعب ـ الذى سيمثل دوره المعلم أو أحياناً أحد الآباء ـ بإرشاد الأطفال من خلال تقديم نماذج للعبة وتدريبهم ، ومع منحهم دعماً أكثر خلال المراحل المبكرة من تكوين المجموعة. فى البداية قد يقوم مرشد المجموعة بدور المخرج، حيث يقوم بإعداد المسرح من أجل أداء المجموعة ، تجهيز مواد اللعب ، وتوزيع الأدوار على الأطفال وإعداد أحداث اللعب، كذلك يقوم المرشد بدور المترجم الذى يساعد اللاعبين على فهم أفعال وكلمات بعضهم. فى المستوى التالى، يتحرك المرشد، بحيث يقترب أكثر من حدود نشاط اللعب، فيطرح الأسئلة، ويعلق على الأنشطة ، ويقدم اقتراحات، ولكنه يعدل سلوكه فى الرد دائماً تبعاً لأنماط الأنشطة التى تمارس فى مجموعة اللعب.

إن الأهداف من تشكيل مجموعات اللعب المتكاملة كثيرة منها: توسيع آفاق الإدراك الاجتماعى والاهتمام بالأطفال الآخرين، زيادة التفاعل الاجتماعى المتبادل والتمثيل الرمزى من خلال اللعب التظاهر القائم على التعاون، خلق علاقات صداقة حقيقية بين الأطفال المصابين بالتوحد والأطفال العاديين، أو بين طفلين مصابين بالتوحد. وهذه الاستراتيجية طورتها "باميلا ولفبيرج" التى تدير معهد التوحد لدراسة علاقات الأقران واللعب. لمزيد من المعلومات عن ذلك من خلال الموقع التالى: www.autisminstitute.com

فصل دراسى مصمم خصيصاً للطلاب المصابين بمتلازمة آسبرجر: ليس بالضرورة أن يكون أداء كل الأطفال المصابين بالتوحد التقليدى جيداً عند وضعهم فى نفس

الفصل الدراسى مع أقرانهم من الأطفال العاديين، ونفس الشيء ينطبق على الأطفال المصابين بمتلازمة آسبرجر . فليس بالضرورة أن يتمكنوا جميعاً من التعلم والنمو عند وضعهم فى نفس الفصل الدراسى مع أقرانهم من الأطفال العاديين. فبينما قد تكون معدلات الذكاء لديهم مرتفعة، واللغة وظيفية، إلا أن التحديات الاجتماعية والحسية للأطفال المصابين بمتلازمة آسبرجر قد تتسبب فى حدوث مشاكل، لدرجة أن وجودهم فى مكان منعزل، عن أقرانهم العاديين قد يكون أكثر ملاءمة. فقد لا يقدم فصل التعليم الخاص بالمدرسة للطفل المصاب بمتلازمة آسبرجر التحدى الأكاديمى الذى يحتاج إليه، ولا الفرص المناسبة ليتعلم من أقرانه من الأطفال العاديين الذين يظهرون سلوكيات لائقة اجتماعياً. وبما أن عدد الطلاب الذين يتم تشخيص إصابتهم بمتلازمة آسبرجر فى تزايد، فإن المدارس تجد أن الخيار الفعال لمواجهة ذلك هو تجهيز فصل دراسى خاص مصمم خصيصاً للطلاب المصابين بمتلازمة آسبرجر. ومن صفات هذا الفصل:

- يضم حوالى ثمانية تلاميذ ومعلماً واحداً.
- أن يكون الفصل فى مدرسة عادية ويقع فى مكان هادئ من المبنى.
- دراسة نفس المنهج الدراسى الذى يدرسه أقرانهم من الطلاب العاديين.
- أن تكون بيئة الفصل مناسبة لحساسيتهم المفرطة.
- تدريب التلاميذ على المهارات الاجتماعية كجزء من المنهج الدراسى مثل: آداب السلوك العام، مهارات تكوين الصداقات، لغة الجسد ... إلخ . كما يتم دمج الأنشطة الاجتماعية كجزء من الفروض المنزلية.
- إقامة روتين يومى قوى داخل الجدول اليومى يشمل وقتاً خاصاً للتلاميذ.
- توفير خيارات بديلة للتربية البدنية مثل: لعب الجولف على ملعب مصغر، لعبة الشفلبورد ، الكاراتيه، الرقص.
- تعديل المنهج ليشمل تدريباً أكثر على أخذ الملاحظات، وتحليل المهام، والوصول إلى نتائج من خلال الرسوم، والملاحظة، والتضمين،.... إلخ.

جولة من أجل البحث عن اللون: اربط أو الصق قطعة من الورق الملون حول معصم طفلتك، ثم اذهب معها فى جولة حول المنزل أو الحى أو المركز التجارى للبحث عن أشياء لها نفس اللون. وعندما تجد واحداً ، قم بتعزيز ذلك لديها عن طريق استعمال

اللغة: لقد وجدت كتاباً أحمر، لقد وجدت سترة حمراء. لقد وجدت عربة يد حمراء.

هل تستطيع إعادة صياغة ذلك؟ إذا كنت قد قمت بتوجيه تعليمات إلى الطفل عدة مرات وظل الطفل لا يستطيع اتباعها، فعليك الافتراض بأنه لم يفهمها، هل تشمل هذه التعليمات عدداً أكبر من اللازم من الخطوات؟ هل تفتقر إلى الوضوح؟

- حاول أن تعطيه أمرًا واحدًا فى المرة الواحدة ثم تأكد من أنه يفهمه.
- لا تكرر نفس الكلمات مرارًا وتكرارًا؛ بل أعد صياغة التعليمات. بدلاً من ذلك، بطريقة مختلفة قليلاً.
- هل أعطيته وقتا كافيًا ليرد ؟ تذكر أنه قد يكون لديه تخطيط حركى ولغوى، وقد يحتاج لوقت إضافى ليجيبك.

متى، متى، متى؟ إذا كان لديك فى الفصل طفلة تكرر الأسئلة عند بداية النشاط التالى، ضع على طاولتها بطاقة تحتوى على صورة لساعة. يجب أن تكون الساعة ألتى فى الصورة مشابهة تمامًا لتلك الموجودة فى الفصل، مع مراعاة أن تشير عقاربها إلى الوقت الصحيح الذى سيبدأ فيه النشاط التالي. قم بعمل خطوة إضافية واكتب تحت الساعة "٩:٢٠" موعد الذهاب إلى صالة الألعاب وحصة التربية البدنية"؛ بذلك تكون قد عززت مهارات معرفة الوقت والإخبار عنه لدى الطفلة أيضًا.

هذه مناسبة تمامًا: قد يحب طفل التحكم والضغط اللازمين لاستعمال الأقلام الملونة. وقد يفضل طفل آخر سهولة مسك الأقلام التى تستخدم فى الكتابة على السبورة البيضاء - التى تعطى ألوانًا فى التو دون الحاجة إلى الضغط. قد يكون استعمال أقلام أكثر صعوبة؛ إذ يكون التحكم فى أطرافها أصعب كما تتطلب قدرًا من الضغط للحصول على ألوان جيدة. كذلك يعد التحكم فى الطلاء أكثر صعوبة ويشمل تعقيدات إضافية من حيث "عامل إثارة الفوضى". يجب أن تكون المشروعات الفنية والكتابية التى يقوم بها الطفل قابلة للتحقيق وذات معنى. فقد ينهى الطفل المهمة ولكن بشكل غير مترابط، وبذلك تخلو من أية فائدة.

البدء فى الفن لطفلة تفكر بطريقة الصور: بالنسبة للطفلة التى يكون مستوى التمثيل لديها لا يتعدى مرحلة الصور، فإن الرسوم التوضيحية والفن المجرد لن يلقيا قبولاً لديها، ابدأ عن طريق وضع رسم واضح المعالم، فى مكان تراه دائمًا على صورة

فوتوغرافية بحيث يطابقها واجعلها تتعقبه باستخدام قلم يمكن إزالة ومسح خطه بسهولة (مثل تلك الأقلام المستخدمة مع جهاز عرض الصور). فهذا يساعد الطفلة على تعلم الكثير عن الأطراف، والأشكال والأشياء المرئية، وبالتالى تستطيع النجاح فى إنهاء تعقب الرسم بالقلم.

تعديلات سهلة للرياضيين الطموحين: بينما قد تمثل الفرق الرياضية قائمة تحديات صعبة بالنسبة لبعض الأطفال المصابين بالتوحد، فقد ينجذب آخرون بطبيعتهم إلى نوع أو آخر من الفرق الرياضية ربما يبدأ الأمر كنوع من "الاهتمام الخاص" ؛ فلعبة البيسبول تكون أكثر إثارة فى البداية بالنسبة للأطفال فيما يتعلق بلاعبيها وقوانينها عن ممارسة اللعبة ذاتها. ولكن بعد ذلك سيقرر ابنك أن وجوده فى الملعب هو شيء يريد أن يفعله حقًا.

إن إخصائيى التربية البدنية المعدلة هم معلمون مدربون على إجراء تعديلات على المعدات والمناهج الرياضية حتى يتمكن الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة من المشاركة فى حصص التربية البدنية العامة مع أقرانهم من الأطفال العاديين. من الممكن أن تكون حصص التربية البدنية خليطًا محيرًا من المهارات الحركية والقوانين وكل التعقيدات الاجتماعية التى تتماشى مع فكرة العمل الجماعى والمنافسة، والهجوم والدفاع. غير أن اكتساب الطفل القدرة على المشاركة مع أقرانه يعتبر خطوة كبيرة على طريق إزالة تمييز آخر قد يفصل الطفل المصاب بالتوحد عن أقرانه.

يمكنك القيام بعمل أغلب هذه التعديلات فى المنزل أيضًا لتساعد طفلك ليصبح أكثر مهارة فى ممارسة الأنشطة الرياضية العادية.

١. غير أحجام المعدات: كرة أكبر أو أصغر، عصا أثقل أو أخف، مضرب راكيت ذو رأس أكبر ومقبض أصغر، مضرب جولف ذو رأس أكبر.
٢. اسمح للطفل باستخدام كلتا يديه ليقوم بالحركات التى تتطلب يدًا واحدة: قذف كرة السلة، دحرجة كرة البولينج، التعامل مع مضرب التنس أو الراكيت.
٣. قلل المسافات: بين مواقع التهديف، من كومة الرمال التى ترمى منها الكرة إلى الحفرة، من التلة إلى المكان الذى من المفترض أن تستقر فيه الكرة. قف قريبًا من الشبكة لمساعدة الطفل عند الحاجة، سواء مع خفض مستوى الشبكة أو إزالتها . قف على بعد بضع خطوات من خط المخالفات فى حارة اللعب،

واحرص على إدخال تعديلات جديدة كلما زادت مهارات طفلك.

٤. قلل من سرعة النشاط الذى يمارسه الطفل، وذلك بزيادة أو تقليل فتراته كما يقتضى الأمر.

٥. وفر للطفل علامات أو إشارات لفظية أو بصرية. فلا تتوقع من طفلك أن يتذكر قوانين اللعب إذا كان تركيزه منصبًا على تعلم مهارة حركية. لذا فإن وسائل المساعدة البصرية للطفل تعد دائمًا ميزة إضافية!

٦. بمناسبة التحدث عن القوانين ، احرص على شرحها للطفل بطريقة يفهمها، حتى تلك القوانين التى قد تبدو للوهلة الأولى بسيطة أو واضحة. فقد صادفنا طفلاً يحب البيسبول وتم إعطاؤه موقعًا فى الجناح الأيمن من الملعب. وعندما جاءت الكرة باتجاهه، لم يفهم أنه قد يحتاج إلى الركض فى اتجاه أو آخر، إلى الأمام أو إلى الخلف، ليمسك بها. فوقف فى مكانه بانتظار أن تأتى الكرة إليه. فقام والده ووالدته بتدريبه لبعض الوقت وعاد إلى مكانه فى الجناح الأيمن من الملعب فى المباراة التالية. كانت الضربة التالية موجهة فيما بين منتصف الملعب والجناح الأيمن . وهو الموقف الذى أغفل الوالدان تدريبه على التعامل معه . وهذا موقف قد تم إغفاله، مَن من المفترض أن يجرى باتجاه الكرة ؟ إن كانت الضربة التالية موجهة على درجة عالية من التعقيد. حتى أكثر قوانينها وضوحًا مثل الركض إلى القاعدة التالية فى لعبة البيسبول، غالبًا يشمل الكثير من الخيارات.

٧. قد يلقى الدعم الذى يقدم للطفل من طفل فى مثل فئته العمرية أو صديق له قبولًا أكثر من التعليمات من شخص بالغ. لذا اختر صديقًا لطفلك مهارات جيدة ولكن ليس على درجة عالية من المهارة حتى لا يشعر طفلك بعدم الكفاءة أو بالإحباط.

٨. اسمح للطفل بأن يأخذ فترات استراحة إذا احتاج إلى ذلك.

٩. استخدم أرضية رملية عند ممارسة الكرة اللينة، أو البيسبول، أو التنس، أو الجولف.

١٠. اسمح للطفل بارتدادات إضافية للكرة عند لعب الكرة الطائرة، التنس، الراكيت، كرة السلة.

١١. اسمح للطفل بأن يقوم باستهلال إلقاء الكرة فى رياضات المضرب.

١٢. اجعل طفلك يمارس رياضته فى منطقة تقل فيها مشتتات الانتباه الخارجية إلى

أدنى حد الإمكان.

١٣. أوقف النشاط إذا شعرت بأن طفلك بدأ يشعر بالإحباط. اجعله يأخذ استراحة أو ينشغل فى نشاط آخر هادئ ثم حاول معه مرة أخرى أو قم بإنهاء هذه الجولة وانتقل إلى عمل شيء آخر معه.

١٤. احرص على أن تكون تعليماتك فى شكل جمل قصيرة وواضحة. لا تستخدم لغة الرياضة إلا إذا كنت متأكدًا من أن طفلك يفهم مصطلحاتها.

١٥. اسمح لطفلك باختيار نشاط يمارسه فى المنزل. اسأله مثلاً: "إننى أود أن ألعب معك بعد العشاء. هل نقفز على الحبل أم نرمى القرص الطائر؟".

١٦. اطلب من معلم التربية البدنية و / أو معلم التربية البدنية المعدلة بمدرسة طفلك أن يرسل لك ملاحظة أسبوعية أو رسالة إلكترونية تتعلق بأنشطة الأسبوع التى سيمارسها طفلك أو الأنشطة التى مارسها بالفعل، لتعمل على تدعيمها فى المنزل، ليس فقط عن طريق تدريبه على ممارسته النشاط ذاته بل بالتحدث معه عنه أيضًا، واطرح أسئلة بشأنه، أو قراءة كتب عنه.

القراءات المقترحة

"Coach John And His Soccer Team" للمؤلفة "أليس فلاناجان"

"Everyone Wins At T-Ball" للمؤلفين "هنرى" و"جانيت جروسهاندلر"

"My Basketball Book" للمؤلفة جايل جيبونز "

أفلام حول رياضات الأطفال:

The Big Green: (حول رياضة البيسبول) Little Big League (حول رياضة كرة القدم) Little Giants: (حول رياضة كرة القدم الأمريكية)؛ The Mighty Ducks (حول رياضة الهوكى)؛

دراجة ثلاثية بأى اسم آخر: أرادت والدة "مايكل" البالغ من العمر ثلاث سنوات أن يتعلم قيادة الدراجة الثلاثية، ولكنه كان خائفًا للغاية من أن يرفع قدميه من على الأرض ("الخوف من فقدان التوازن" بلغة المعالجين المهنيين). أكد المعالج المهنى الذى يتولى علاج "مايكل" أنه يستطيع أن يحافظ على توازنه وأنه لا يعانى من أى مشكلة جسدية تمنعه من ذلك. لاحظ معلمو "مايكل" أنه يختار دائمًا كتبًا عن الآلات: الجرارات، خلاطات الأسمنت، آلات حصد الحبوب، ماكينات التحميل. فبدأ معلموه يشيرون إلى الدراجة الثلاثية على أنها "آلة"، وجعلوه يتأقلم معها بالتدريج. فى البداية

كان "مايكل" يلمسها فقط. بعد ذلك بدأ يجلس عليها لفترة وجيزة. وبعد فترة قصيرة جدًا، أصبح "مايكل" يقود الدراجة بمفرده. فيعتبر مجرد تغيير اسم الشيء فى بعض الأحيان طريقة لتنمية اهتمامات ومهارات الطفل.

هيوستن، ليس لدينا مشكلة: ساعد رائد الفضاء الصغير المتواجد بمنزلك على الانتقال إلى النشاط التالى عن طريق "الإقلاع". اجعله يركع، أو يجلس القرفصاء، أو يجلس على الأرض بحيث تكون خلفه، وابدأ العد التنازلي: "عشر، تسع، ثماني، سبع، ست ـ لدينا إشمال ـ خمس، أربع، ثلاث، اثنان، واحد ـ لدينا إقلاع !". ارفع الطفل من على الأرض وأرسله فى طريقه للقيلولة، أو للاستحمام، أو وقت رواية القصة اليومية، أو أداء المشاوير المنزلية أو لنشاطه التالى مهما كان.

جسر الانتقال للأنشطة الجماعية يستطيع المعلمون أن يساعدوا الأطفال على الانتقال من نشاط إلى آخر باستخدام مهمة جسدية كجسر لتحقيق ذلك. فبدلاً من الاكتفاء باستدعاء الأطفال لممارسة نشاط جماعى، اجعلهم يتفاوضوا بشأن أداء مهمة جسدية أو تخطى عقبة للوصول إلى مكان المجموعة. قد يكون ذلك صعود وهبوط بعض الدرجات أو الزحف تحت طاولة، أو اتباع آثار أقدام، أو السير على الحجارة، أو عبور حاجز من أعلى أو أسفل. إن هذا النشاط يحقق فائدة مزدوجة، حيث يمنح الأطفال كثيرى الحركة فرصة للهدوء ويمنح الأطفال الذين يتجنبون الحركة إنذارًا بقرب حدوثها.

التأقلم على العمل الجماعى: إذا بدا أن تلميذك يعمل بشكل جيد مع أحد أقرانه، امنحه أكبر قدر من الفرص ليفعل ذلك. وعندما تظهر عليه الراحة والثقة، أضف شخصًا ثالثًا إلى المجموعة، ثم قم بزيادة عدد المجموعة بالتدريج.

دليل سريع للإدراج الناجح: يمكن إدراج الكثير من الأطفال بشكل كلى أو جزئى فى فصول التعليم العادية عن طريق تقديم الدعم والخدمات المناسبة غير أن الإدراج الناجح يتطلب الانتباه إلى البيئة، والمنهج الدراسى، وطريقة التدريس، والأنظمة اليومية للتفاعل مع الآخرين.

فيما يلى دليل سريع يحدد بعض النقاط البارزة التى على المعلم أن يضعها فى اعتباره حتى تكون خطوة الإدراج ناجحة بالنسبة لكل من فى الفصل: الطالب وأقرانه من

الطلاب العاديين، وفريق التدريس. انسخه وثبته بمشبك فعلقه على طاولتك ليكون بمثابة وسيلة تذكير مرئية مفيدة لك.

طريقة التدريس:

- استخدم أدوات مرئية:
  ~ جدول بصرى يومى / أسبوعي؛ تقويم بصرى شهري.
  ~ إشارات بصرية أثناء عملية التدريس.
  ~ صور معلقة تمثل السلوكيات التى يجب اتباعها فى الفصل.
  ~ تمثيل مرئى للوقت.
- ناقش التغييرات التى تطرأ على الجدول مع التلميذ قبل إجرائها ، وكن محددًا.
- علم الأطفال المرونة والتغيير كجزء من الروتين العادي.
- تأكد من وجود نهاية واضحة لكل نشاط يقوم به الطفل، وأن الفترة الزمنية التى تم تخصيصها له كافية.
- التكرار، التكرار، التكرار: بالنسبة للمهارات الأكاديمية والاجتماعية.
- أكد السلوكيات الإيجابية؛ وأخبر الطفل بما عليه فعله بدلاً من إخباره بما لا يجب عليه فعله.
- حافظ على هدوئك عندما يزداد سلوك الطفل حدة.
- قم بتقييم كل ما يعزز سلوك الطفل بانتظام مرة واحدة شهريًا على الأقل.
- أعط زملاء الطفل بعض المعلومات عن مرض التوحد وكيفية مساعدة الطفل المصاب بالتوحد.

اللغة / التواصل:

- تأكد من أن الطالب يفهم دروسه باستمرار: احذر من مجرد الترديد الأجوف للكلمات دون فهم.
- أعط الطلاب تعليمات لفظية إلى جانب التعليمات المكتوبة، مستخدمًا الصور أو الكلمات.
- احرص على أن تكون التعليمات بسيطة ومحددة؛ تجنب استخدام العبارات

الاصطلاحية، الاستعارات، التعابير المجازية.

- قم بصياغة الطلبات بصيغة الإثبات.

المهارات الاجتماعية

- إن التعليم أكثر من مجرد ما يدرسه الأطفال أكاديميًا؛ لذا علم الأطفال المهارات الاجتماعية.
- قم بعرض وتمثيل نماذج لمواقف اجتماعية توضح لهم بها السلوك اللائق.
- درب الأطفال على المهارات الاجتماعية استعدادًا لأى أحداث اجتماعية قادمة.
- وفر للأطفال مفكرة للمهارات الاجتماعية تحتوى على قصص عن السلوكيات الاجتماعية الصائبة وغير الصائبة.
- ناقش مع الطفل كيف ينظر الآخرون إلى سلوكه والعواقب الاجتماعية لتصرفاته.

تعديلات

- كن على وعى بما يضايق الأطفال حسيًا: الأصوات / الروائح / المناظر / اللمس / الحركة.
- وفر لهم مكانًا هادئًا ليتمكنوا من اتمام مهامهم وفروضهم.
- قم بتعديل ظروف الاختيارات: غرفة هادئة خالية من الضوضاء وقت إضافى / أشكال بديلة.
- وفر للطفل أجهزة كتابة بدلاً من اشتراط الكتابة بخط اليد.
- وفر للطفل مكانًا آمنًا يستطيع اللجوء إليه عند الحاجة إلى ذلك.

انتهى الوقت: يصر بعض الأطفال المصابين بالتوحد على بعض الأشياء أو الأفكار أو يشاركون فى تصرفات أخرى قد تعيق تقدمهم الدراسى خلال اليوم الدراسي. ومحاولة القضاء على هذا النوع من السلوك ليس هو الحل؛ الحل هو تخصيص وقت معين لهذا السلوك.

ما إن يبدأ الطفل فى إظهار السلوك اللائق المناسب، قم بضبط المؤقت على فترة زمنية

محددة مسبقًا. وبذلك يتعلم الطفل أنه بمجرد أن يدق جرس المؤقت، يجب عليه أن ينضم إلى باقى الفصل للمشاركة فى النشاط الذى يقومون به. وبمرور الأسابيع، قم بتقليل الفترة الزمنية التى يظهر فيها الطفل هذا السلوك غير لائق تدريجيًا.

انتهى الصيف: حان وقت العودة إلى استراتيجيات المدرسة: ساعدى فى تجهيز ابنك أو ابنتك للمرحلة الانتقالية الخاصة بالعودة إلى المدرسة عن طريق تنفيذ الأفكار التالية المصممة لتسهيل عودتهما إلى روتين المدرسة مرة أخرى:

١. قبل بدء الدراسة ببضعة أسابيع، قومى بتغيير موعد نومه ليصبح كما كان طبقًا لروتين السنة الدراسية، فهذا يساعده على التعود على النهوض مبكرا فى الصباح مرة أخرى.

٢. قومى بمحاكاة الروتين الخاص بالفروض والواجبات المنزلية قبل بداية الدراسة. اجعلى طفلك يمارس أنشطة هادئة فى وقت ومكان محدد كل يوم. احرصى على عدم قيامه بأى نشاط مفضل فى هذا الوقت، فهذا الوقت مصمم لتجهيزه للاعتياد على أداء الفروض المنزلية.

٣. قومى بمراجعة كل ما يعزز سلوكيات طفلك للقيام وابتكرى معززات جيدة إذا استدعى الأمر ذلك.

٤. ملابس المدرسة: إذا كان على طفلك أن يرتدى زيًا مدرسيًا محددًا، اغسلى هذا الزى عدة مرات لتنعيمه، اجعلى طفلك يرتده لعدة ساعات على الأقل قبل اليوم الأول من المدرسة ليعتاد عليه وحتى تتحرى ما إذا كان هناك أى مشاكل حسية قد تنشأ عند ارتدائه. ضعى مثل هذه المشاكل فى الاعتبار فيما يتعلق بالملابس الأخرى التى يرتديها الطفل.

٥. حتى تساعدى طفلك على التأقلم مع الأشخاص الجدد، أو أى بيئة جديدة عندما ينتقل إلى المدرسة الإعدادية، اشترى له دليل المدرسة السنوى، ثم راجعى مع الطفل أسماء الناس ووجوههم قبل انتهاء الصيف.

٦. صورى طفلك بكاميرا فيديو وهو يراجع جدوله المدرسى قبل بداية الدراسة، واجعليه يراجعه مرارًا وتكرارًا فى المنزل.

٧. اجعليه يتمرن على الروتين المدرسى اليومى مثل: الانتقال من فصل إلى آخر، الذهاب لتناول الغداء، الاستراحة، صالة الألعاب الرياضية... إلخ.

٨. قومى بتنشيط ذاكرة طفلك، إذا احتاج الأمر لذلك، بواسطة الصور وأسماء

الناس الذين سيقابلهم يوميًا فى المدرسة مثل عمال الكافيتيريا، ممرضة المدرسة، موظفى الإدارة، سائقى الحافلات.

٩. عرفى طفلك مرة أخرى بكل الأشياء الروتينية حتى المألوفة منها، مثل الطريق المؤدى إلى المدرسة سيرًا على الأقدام، الوقت الذى تغادر فيه الحافلة المدرسة، كيفية الوصول إلى عيادة المرضات، المكتبة... إلخ.

١٠. قومى بأعداد بعض التجمعات الاجتماعية خاصة مع أقران الطفل وأصدقائه قبل بداية الدراسة. فهذا النوع الإيجابى من العلاقات الإجتماعية المعد مسبقًا سوف يساعد طفلك كثيرًا خلال أوقات الضغط العصبى التى سيمر بها خلال أيام الدراسة الأولى.

أوه، لا يا أمى! يقوم الكثير من الآباء والأمهات بزيارة فصل الطفل أو الكافيتيريا دون إخبار الطفل مسبقًا وذلك فى إطار جهودنا النابعة من نوايانا الحسنة لمعرفة أكبر قدر ممكن من المعلومات عن يوم طفلنا فى المدرسة. قبل أن تفعلى ذلك ناقشى خطتك أولاً مع الطفل واطلبى الإذن منه للذهاب إلى مدرسته أو الانضمام إليه على الغداء، فبعض الأطفال المصابين بالتوحد ينظرون إلى زيارة أحد الأبوين وقت الغداء على أنها خرق غير مقبول لروتينه اليومى، ولا يرحبون بمشاركة الأم فى أى حدث فى الفصل. احترمى رغبات طفلك. فأى مقاطعة لروتينه تمثل خرقًا لحاجته للنظام فى حياته من الممكن أن تعكر صفوه خلال الفترة المتبقية من الدراسة.

لدى سؤال: ألن يكون شيئًا مثيرًا للسخرية أن تهملى السؤال عن المدرسة التى تأتمنينها على طفلك كل يوم، فى الوقت الذى تعملين فيه جاهدة على تعليم طفلك كيفية الحصول على المعلومات من خلال طرح الأسئلة. إن الانتقال إلى منزل جديد يعتبر من الأوقات التى يتوجب فيها السؤال عن طاقم المدرسة. ولكن حتى لو لم تنتقلى إلى منزل جديد، فأنت تدينين لطفلك بطرح الأسئلة عن المدرسة؛ حيث إن إجاباته ستحدد ما إذا كان الطفل سيكون فى بيئة تشجعه على تطوير قدراته، أم أن الوقت قد حان لبدء البحث عن بيئة تعليمية أخرى غير مدرسة الحي. ومن الأسئلة التى عليك طرحها حول المدرسة:

- ما السياسة العامة المتبعة فى المدرسة فيما يتعلق بالتعامل مع سلوكيات الاستئساد والسخرية والمضايقات بين الأطفال؟ إن سياسة عدم التأهل هى السياسة الوحيدة التى عليك قبولها. فإذا سمعتهم فى المدرسة يقولون

"الأطفال سوف يظلون أطفالاً، وسندعهم يحلوا ذلك بأنفسهم"، فاعلمى أن طفلك ليس لديه اللغة أو المهارات الاجتماعية التى تؤهله ليدافع عن نفسه فى مثل هذا الجو.

- ما سياسة المدرسة فيما يتعلق بزيارة الوالدين للفصل الدراسى ؟ فى وقتنا هذا، ستطلب منك أى مدرسة أن تقومى بالتوقيع فى دفتر الزوار وأن تضعى بطاقة عليها اسمك، ولكن فيما عدا ذلك هل زيارتك للمدرسة فى أى وقت تعد موضع ترحيب ؟ هل عليك أن تقومى بإخطار المدرسة قبل موعد زيارتك المقرر بيوم ؟ أم سيتوجب عليك أن تقفزى من خلال أطواق النار لتتمكنى من معاينة فصل طفلك الدراسى ؟ إذا لم يتم الرد على مكالماتك الهاتفية ورسائلك الإلكترونية بسرعة معقولة (خلال ٢٤ ساعة)، أو كان لدى المعلم سيل لا ينتهى من الأسباب لتبرير مسألة "عدم كون ذلك اليوم مناسبًا للزيارة"، أو إذا تلقيت موافقة شفهية بالزيارة ولكن كانت لغة الجسم تخبرك بغير ذلك، فعليك أن تتحدثى إلى المدير فى الحال.
- ما الطرق الأخرى التى يشارك بها الوالدان فى المدرسة ؟ هل يوجد ممثلون للآباء لعقد اجتماعات أو لجان استشارية ؟ هل هناك ورش عمل لتنمية قدرات الآباء تقدم من جانب المدرسة أو المنطقة التعليمية؟
- ما متوسط بقاء هيئة تدريس التعليم العام فى المدرسة ؟ ما متوسط بقاء هيئة تدريس التعليم الخاص فى المدرسة؟ فانخفاض متوسط مغادرة هيئة التدريس للعمل فى مدرسة أخرى يعد مؤشرًا ايجابيًا على أن المدرسة بيئة جيدة للعمل.
- أين تقع غرفة الموارد؟ هل هى فى المبنى الرئيسى للمدرسة أم فى ركن صغير لا يلاحظه أحد ؟
- هل تقدم المنطقة التعليمية دورات تدريبية منتظمة أو مستمرة، مجموعات استشارية متجولة أو أى خدمات أخرى متخصصة لهيئة تدريس التعليم العام أو الخاص فيما يتعلق بمرض التوحد تحديدًا؟
- كيف يتم قياس وتحديد أهداف برنامج التعليم الفردى ؟ يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس ومحددة على أساس معلومات مؤكدة يتم جمعها بطريقة.
- هل سيكون الأساس لبرنامج التعليم الفردى هو حاجات طفلك الفعلية أم

الموارد المتاحة لهذا البرنامج؟

- ما سياسة المدرسة أو الفصل فيما يتعلق بإدراج الأطفال عمومًا بوجه عام والأطفال المصابين بالتوحد بوجه خاص ؟ إن سياسة "مقاس واحد يناسب الجميع" يجب أن تثير قلقك، كما أن إدراج طفلك ضمن فصل تعليم خاص دون تقييم احتياجاته الفردية لا يعد مناسبًا إطلاقًا.
- كيف سيتم إطلاعك بشكل مستمر على تقدم طفلك الدراسى ؟ إحدى الطرق لذلك هو وجود سجل تواصل من نوع ما ينتقل مع الطفل جيئة وذهابًا من المنزل إلى المدرسة كل يوم، أو عن طريق محادثة هاتفية أو رسالة إلكترونية يوميًا أو أسبوعيًا. كذلك يجب على المدرسة أن ترسل لك تقريرًا مكتوبًا كل ثلاثة أشهر حول كل هدف من أهداف برنامج التعليم الفردى الخاص بطفلك ومدى تقدمه، يجب أن يكون هناك اتصال من أى نوع بين المدرسة والمنزل وإلا فقد يضيع الوقت الثمين فى حل المشاكل التى قد تظهر نتيجة عدم وجود هذا الاتصال.

أنهينا المهمة: يركز الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد على القيام بمهمة ما (خصوصًا إذا كان شيئًا يستمتعون به)، ويظلون لدرجة أن الأنشطة التى ليس لها موعد محدد للانتهاء منها، قد تصبح مصدر قلق كبير لهم. تأكدى من أن جدولك البصرى يحتوى على مربع "نهاية المهمة"، أو مربع يحدد موعد الانتقال للنشاط التالى. وعندما تطلب من طفلك أن يساعدك على تسوية الحشائش فى ساحة المنزل، حددى له المساحة التى عليه العمل فيها (خصوصًا إذا كانت ساحة كبيرة). ونظرًا لأنه لا يمكن تحديد وقت لكل شيء أو قياسه فاحرص على استخدام طرق بصرية أخرى لمساعدة الطفل على فهم أن المهمة قد "انتهت".

الطفل كثير الحركة: إذا كان طفلك أو تلميذك "عداءً" (كثير الحركة / آلة دائمة الحركة)، فإنه سيصاب بالجفاف بشكل أسرع من زملائه الذين يجلسون معظم الوقت دون حراك. اسمح له بالذهاب لشرب الماء كلما دعت الحاجة، أو الاحتفاظ بزجاجة ماء على طاولته، حيث إن قنينة الماء قد يكون لها دور آخر كأداة شفهية حركية لتهدئة الطفل.

ضع نفسك مكانى وأرنى ماذا ستفعل: يلتقى الآباء على مدار سنوات الطفل التعليمية التى تبلغ ١٢ عامًا أو نحو ذلك بمعلمين يحبونهم ومعلمين آخرين كانوا سينجزون المهمة بدونهم (أيها المعلمون: نحن نعرف أن العكس هو الصحيح). فبعض المعلمين يكونون ملائمين للطفل واحتياجاته وأسلوب تعليمه، بينما يبقى الآخرون دون أى تأثير فعلى على الطفل، ولا يحققون شيئًا من المعادلة التبادلية القائمة على مبدأ الأخذ والعطاء بين الطفل والمعلم والتى تسهل بدورها عملية التعلم. ومع ذلك يجب أن يظل هناك جدال وتواصل بين الطفل والمعلم والوالدين خلال العام الدراسى، وفى بعض الأحيان لمدة أطول من ذلك.

"ضع نفسك مكانى وأرنى ماذا ستفعل"، "اقض يومين فقط فى منزلنا". إن مثل هذه الأفكار تجول بشكل مستمر فى عقول الآباء الذين يكونون فى مثل هذا المأزق، . وفيما يلى بعض الأفكار والأحاسيس الأخرى التى أطلعنا عليها الآباء وتمنوا أن يشعر بها المعلمون ويراعوها. إننا لا نرمى من ذلك أن نأخذ جانب أحد الأطراف (المعلمين أو الآباء) دون الآخر، أو نحدد من المخطئ، بل نريد من الطرفين أن يدركا أن كل فرد يرى العالم بطريقة مختلفة. وحتى يتمكن كل من الآباء والمعلمين من العمل بفاعلية كجزء من فريق واحد لصالح الطفل المصاب بالتوحد، على كل طرف أن يرى الحياة من منظور الطرف الآخر من آن لآخر.

- لا تفترض أى افتراضات من فضلك حول ماهية أن تكون والدًا لهذا التلميذ. فقد يظهر سلوكًا مختلفًا تمامًا فى المنزل. سواء للأفضل أو للأسوأ. إن وجود نوع من التبادل الواضح والمستمر للمعلومات خال من أى أحكام بين المنزل والمدرسة هو الطريقة الوحيدة حتى تتمكن كل الأطراف المعنية من رؤية الصورة الكاملة التى يحتاجونها ليساعدوا الطفل بشكل حقيقى.
- احترم ما يعرفه الآباء عن طفلهم واقبل أفكارهم واقتراحاتهم باعتبارها أدوات تعليمية لتستخدمها مع الطفل، دون أن تعتبرها انتقادًا موجهًا لشخصك لأنهم يعرفون الطفل بشكل أفضل ويتعاملون معه بشكل مختلف وموقع مختلف.
- سواء كنت تعتقد أنك تستطيع ذلك أم لا، يجب أن تطرد كلمات مثل "يصلح"، "يعالج" بعيدًا عن أى أفكار أو مناقشات تتعلق بتلميذك المصاب بالتوحد. فحسب التعريف، فإن مرض التوحد هو نوع من الإعاقة. والأطفال

المصابون بالتوحد يختلفون عن بعضهم كاختلاف رقائق الثلج. فليس هناك اثنان متشابهان وبالتالى، وتختلف طرق تعليمهم، مما يتطلب بعض التعديل طبقًا لحالة الطفل، ولكن على أى حال، فإن الطفل لا يحتاج إلى "إصلاح". واقتراح ذلك يعنى أن الطفل ينظر إليه باعتباره "أقل من أقرانه" مما يمكن أن يؤدى إلى حدوث احتكاك بسبب الخلاف فى الرأى بين الوالد والمعلم. اعمل مع الوالدين لتجد الطريق إلى كل ما له معنى بالنسبة لهذا الطفل تحديدًا، وعندها ستجد الحافز، وحب التعلم والرغبة فى التطور، والفخر بالإنجاز.

- يعتبر مرض التوحد إعاقة مفتوحة لا تحكمها حدود طبيعة معينة لتحقيق أى انجاز أو تقدم. توقع المزيد وسوف تحصل على المزيد. إن الأحلام والآمال التى يحملها الوالدان لطفلهما تساعدهما على الاحتفاظ بالعزيمة التى يحتاجون إليها لمتابعة البرنامج التعليمى الذى يتبعه الطفل لفترة طويلة بعد أن يترك فصلك. احترم أحلامهما واحلم أحلامًا كبيرة لهذا التلميذ وهو موجود فى فصلك الدراسي. فالأم والأب فى حاجة إلى أن يعرفا أنك تقوم بتشجيع طفلهما مثلما يشجعانه لتكون كل شيء تستطيع أن تكونه.
- احترم واستفد من الوقت والجهد الذى تبذله والدة تلميذتك لتعرف المزيد عن الجوانب المتعددة لقدرات طفلتها المختلفة، فهى تحتاج لمعرفة أكبر قدر ممكن عن منظور طفلتها للعالم، والكثير مما تعلمته الأم لمعرفة أكبر قدر ممكن عن منظور عملك، كما أنه سيكون من المريح لها أن تعرف أنها تساعد الآخرين.
- إن تنشئة وتربية طفلة مصابة بالتوحد تجربة متعبة ومليئة بالوحدة على مستويات كثيرة. قدم الدعم الإيجابى والتشجيع، وأنصت له أو قدم له كتفًا يستند إليه حين يحتاج إليه. واجعله يعرف بحكمة وتعقل منك أنك تمر بأيام مماثلة أيضًا حتى تستطيعا أن تدعما جهود بعضكما.
- ليكن لديك إيمان قوى بأنك تستطيع أن تحدث فرقًا بالنسبة لهذا الطفل. فأغلبية المتخصصين الذين يعملون فى مجال التعليم الخاص - إن لم يكن كلهم - سيخبرونك بأن الأطفال يشعرون بدرجة أكبر مما يظهرونه عن طريق التواصل مع الآخرين. وأول شيء يشعرون به هو ما إذا كان الشخص البالغ يعتقد أنهم "يستطيعون فعلها" أم لا. ماذا تقول إشاراتك البصرية

والسمعية للطفل؟ إذا كنت تتوقع أن الطفل لا يقدر على فعلها، فمن المنطقى أن يتبع ذلك عدم استجابة من جانب الطفل لأى شيء تقوله. إنه فخ فلا تقع فيه، فقط ثق بقدراته.

الفصل ٧

معرفة القانون

الاستراتيجيات والاعتبارات القانونية الخاصة بالتعليم الخاص

إن معرفة القانون لا تعني مجرد استيعاب كلماته فقط،
وإنما استيعاب قوة هذه الكلمات ومدى تأثيرها.

جاستينيان

التعليم الخاص (CliffsNotes): يعد قانون التعليم الخاص متاهة مليئة بالمصطلحات الجديدة واللوائح والإجراءات التى من الممكن أن تحير أى والدين اكتشفا مؤخرًا إصابة طفلهما بمرض التوحد. غير أن هناك بعض الأجزاء الأساسية من القانون التى يجب على الوالدين أن يكونا على علم بها؛ لأنها تتحدث عن حقوق الطفل، وتحكم الخدمات التى يتم تقديمها للطفل داخل المؤسسة التعليمية.

القوانين الثلاثة الرئيسية: هناك ثلاثة قوانين فيدرالية رئيسية تحكم مجال خدمات التعليم الخاص فى نظام المدرسة وهي:

القانون الخاص بالأفراد الذين يعانون من صعوبات التعلم (IDEA)

المادة رقم ٥٠٤ من قانون بإعادة التأهيل

القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA)

فى أغلب الحالات الخاصة بالأطفال المصابين بالتوحد، سيحصل الوالدان على الخدمات من أجل طفلهما بموجب القانونين الأول والثاني.

التعليم العام المناسب المجانى (FAPE): هذا هو التعليم الذى يجب أن يتلقاه كل التلاميذ الذين يعانون من إعاقات بموجب القانون الفيدرالى، ويشير هذا القانون إلى نوعية برامج التعليم التى يتم منحها لطفل فى حاجة إلى إرشادات مساعدة، وتكون أيضًا: ١) مجانية، ٢) مناسبة - أى تم وضع احتياجات هذا الطفل تحديدًا فى الاعتبار عند تطويرها وتصميمها، وهذا يعنى أن وجود برنامج واحد للجميع يعتبر مخالفًا لهذا القانون، ٣) عامة - أى أن تكون مناهج التعليم الذى تقدم داخل المؤسسة التعليمية العامة واحدة إلى أقصى حد ممكن، سواء كان الطفل معاقًا أو لا.

أقل بيئة من حيث التقييد (LRE): هذا القانون يحدد المكان والطريقة التى يتم بها منح الخدمات للطفل. ينص هذا القانون باختصار على أنه يجب التفكير أولاً فى وضع الطفل المصاب بالتوحد فى فصل دراسى عادى فى الحى الذى تسكنه، حيث يحصل أقران الطفل على التعليم، قبل إرساله إلى بيئة أكثر تقيدًا، مثل فصل التعليم الخاص أو غرفة موارد، أو مبنى مختلف أو مدرسة مختلفة. ومن المهم أن تضع فى اعتبارك أن عبارة "تعليم عام مناسب مجانى فى أقل بيئة من حيث التقيد" المستخدمة فى

القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) تؤكد أن الدعم والخدمات المقصودة هنا هى جزء لا يتجزأ من هذه المعادلة. فلا يصح وضع الطفل فى فصل دراسى عادى دون توفير المساعدة التى قد يحتاج إليها (مساعدة طوال الوقت أو لبعض الوقت، منهج معدل، خدمات متعلقة بهذا الشأن... إلخ)، كما يفرض كل من المادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) شروطًا أكثر صرامة على المدارس؛ حيث يجب أن "تثبت" المدارس أنه لا يمكن تقديم الخدمة التعليمية للتلميذ بشكل مناسب فى مؤسسة تعليمية عادية، باستخدام الخدمات ووسائل المساعدة، قبل مناقشة إمكانية وضع الطفل فى مؤسسة تعليمية أخرى.

المساعدات والخدمات المتعلقة بمرض التوحد: تعد هذه الخدمات مهمة بشكل جوهرى بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مرض التوحد ممن لديهم مشاكل حسية، ومشاكل فى التواصل مع الآخرين، المهارات الاجتماعية والتى تعد من التحديات الأساسية المصاحبة لهذا المرض. وقد تم تعريف هذه الخدمات فى المادة ٢٠ من القانون الأمريكى رقم ١٤٠٢ (والمادة٢٢) على أنها "الخدمات التنموية والتصحيحية وغيرها من خدمات الدعم التى قد تكون مطلوبة لمساعدة طفل معاق ليستفيد من التعليم الخاص". كما حددت المحكمة العليا هذه الخدمات على أنها: خدمات تجعل الطفل المعوق قادرًا على الوصول والدخول إلى المدرسة والبقاء فيها خلال اليوم والخروج منها، ونحن لا نتكلم هنا عن التعليم الأكاديمى فقط، فهذه الخدمات تشير أيضًا إلى أى شيء يساعد الطفل من التلاميذ العاديين والعودة للمنزل فى نهاية اليوم، ويوجد فى الفقرة ٣٤ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٣٠٠,٢٤ قائمة بخمس عشرة خدمة فى هذا الشأن؛ ولا تشمل هذه القائمة كل ما يمكن تقديمه لطفلك، حيث يتم مناقشة هذه النقطة فى ذلك الجزء من القانون الذى يقدم المساعدة فيما يتعلق بالمهارات الاجتماعية والمشاكل الحسية ومهارات اللغة / التواصل ومهارات اللعب، ومهارات استغلال وقت الفراغ وغير ذلك المزيد.

إخطار كتابى مسبق: يجب تقديم هذا الإخطار إذا أرادت المنطقة التعليمية التى تتبعها المدرسة أن تقوم بتغيير "أى شيء" له علاقة ببرنامج الطفل التعليمي، أو أى خدمات تقدم له فى هذا الشأن، سواء كان ذلك بناءً على طلب من المدرسة أو من الوالد، كأن تريد المدرسة إلغاء خدمة التواصل الفردى التى يتلقاها الطفل من الفصل، أو ترى أنه يجب زيادة أو تقليل مستوى خدمات العلاج المهنى التى يتلقاها الطفل أو يطلب أحد

الآباء من المدرسة تقديم علاج نطق إضافى لطفله، ويمتد هذا الإخطار المكتوب أيضًا ليشمل الأوقات التى ترفض فيها المدرسة طلب الأب ببدء أو تغيير برنامج الطفل.

صيغة هذا الإخطار موجودة فى المادة رقم ٢٠ من القانون الأمريكى رقم ١٤١٥(C)، أهم شيء بشأن هذا الإخطار الكتابى المسبق الذى يجب على الآباء والمعلمين إدراكه هو تعريف الكونجرس "المحتوى" هذا الإخطار، حيث تم تصميمه ليكون شاملاً حتى يتم التفكير جيدًا ويتمعن فى أى قرار يتعلق ببرنامج الطفل التعليمى قبل تنفيذه، ويجب أن يشمل هذا الإخطار، بموجب القانون، التالى:

- وصفًا للطب المقدم أو المرفوض من قبل المدرسة.
- شرحًا لسبب تقديم المدرسة أو رفضها للطلب.
- وصفًا لأى خيارات أخرى توصلت إليها المدرسة وأسباب رفض الخيارات التى تم رفضها.
- وصفًا لكل إجراء تقييمى أو اختبار أو سجل أو تقرير استخدمته المدرسة كأساس لطلبها المقدم أو المرفوض.
- وصف لأى عوامل أخرى لها علاقة بطلب المدرسة المقدم أو المرفوض.

تخطيط المرحلة الانتقالية: هذا التخطيط مطلوب بموجب كل من القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA)، والتخطيط هو بدء انتقال الطفل من مرحلة إلى أخرى "عندما يتم تقرير أن ذلك قد أصبح مناسبًا للفرد، بدءًا من سن الرابعة عشرة أو فى سن أصغر"، ويجب أن تتضمن الخطة على أقل تقدير: خدمات المرحلة الانتقالية، والنصح والمشورة، بشأن إعادة التأهيل، وخدمات التكنولوجيا المساعدة، فالعلاج الترويحى، والخدمات الاجتماعية.

إن الغرض من تخطيط المرحلة الانتقالية هو تجهيز التلميذ للحياة المستقلة والحصول على عمل وكذلك على تعليم وتدريب متقدم، وممارسة الأنشطة الترويحية والترفيهية الموجودة فى المجتمع، والمادة ٥٠٤، من قانون إعادة التأهيل صارمة جدًا فى الجزء المتعلق باختيار البرامج أو الخدمات التى يتم تقديمها للطفل. حتى لو كان الطفل فى بداية مرحلة التعليم الابتدائى. حيث يجب أن تساعد هذه الخدمات والبرامج على

إعداده لهذه المراحل الانتقالية بمجرد إنهائه لدراسته الثانوية، وعند وضع أهداف لطفل مصاب بالتوحد فى أى عمر، وضع فى اعتبارك الأهداف الأساسية المتعلقة بتخرجه فى المدرسة، الانتقال إلى مرحلة تعليمية متقدمة إذا كان يرغب فى ذلك، أو حصوله على عمل والعيش مستقلًا فى المجتمع، ويجب أن تكون هذه الأهداف بمثابة قرارات استرشادية يستعان بها عند تطوير الخطة التعليمية الخاصة به.

عام دراسى ممتد (ESY): يشير هذا المصطلح إلى الخدمات التى تقدم خلال شهور الصيف حتى لا يفقد التلميذ ما اكتسبه من معلومات خلال العام الدراسى، تقع خدمات اليوم الدراسى الممتد أيضًا تحت نطاق هذه الخدمات الإضافية، حيث يساعد كلا النوعين من الخدمات التلميذ ليحافظ على مستوى تعليمه الأكاديمى أو قدرته العلمية فى الأوقات التى تتوقف فيها الدراسة، قد يصعب الحصول على خدمات العام الدراسى الممتد (ESY) فى بعض المناطق التعليمية، وعلى الرغم من أنه ليس مطلوبًا إثبات تراجع المستوى التعليمى للطفل أوّلا حتى يكون من حقه الحصول على هذه الخدمات فإن هذا عادة هو فى الحقيقة ما يحدث إلى أن تقر المدرسة حاجة الطفل للحصول على هذه الخدمات وتعمل مع والديه لتوفير برنامج تعليمى له خلال فترة الصيف كلها أو جزء منها.

اعرف كيف تقوم بتقديم شكوى رسمية: لابد أن يأتى وقت يختلف فيه الوالدان ونظام المدرسة بشأن مشكلة ما ويتعذر عليهم حل هذا الخلاف بطريقة سلسة، وبينما يكون خيار الذهاب إلى المحكمة متاحًا أمام الوالدين، إلا أنه يقترح ألا يتم اللجوء إلى هذا الحل القانونى إلا كملاذ أخير عند استنفاد كل الحلول السلمية دون نجاح أى منها.

هناك حل أكثر فاعلية بالنسبة للوالدين وهو أن يصبحا على دراية بعملية تقديم شكوى رسمية كما ينص القانون، وقد وصفت المحكمة العليا الأمريكية الخطوات اللازمة لتقديم شكوى ناجحة لإحدى المناطق التعليمية وذلك فى قضية منطقة "جيبسر فى .لاجو فيستا" المستقلة ومرة أخرى فى قضية المجلس التعليمى لمنطقة ديفيز مونرو، وينجح الآباء الذين يتبعون هذه الخطوات عادة فى حل خلافاتهم مع المدرسة دون الحاجة إلى الذهاب إلى المحكمة.

احتفظ بملف عن التعليم الخاص تضع فيه نسخًا من مراسلاتك مع المدرسة وسجلات طفلك التعليمية... إلخ: رتب هذه الأوراق زمنيًا حسب التاريخ، حيث

سيساعدك ذلك على تكوين سجل عن تاريخ طفلك التعليمى ويجعلك قادرًا على رؤية ما حققته لطفلك فيما يتعلق بتأمين الخدمات المناسبة له، قد يكون أو لا يكون من الضرورى أن نذكر ما سوف نقوله هنا ولكننا سنقوله على أى حال: "احتفظ بكل شيء عن طفلك مكتوبًا، بما فى ذلك محادثاتك مع المدرسة بشأن الخدمات المقدمة لطفلك والطلبات التى تقدمها للمدرسة.... إلخ، فهذه الطريقة لن تساعدك فقط على إنعاش ذاكرتك بمرور الوقت، ولكنها ستوفر لك أيضًا أدلة مستندية فى حالة وقوع أى خلاف بينك وبين المدرسة فى المستقبل يتطلب اتخاذ إجراء قانوني.

أين تجد القانون؟ يمكنك أن تجد نسخًا مجانية من القوانين الفيدرالية الثلاثة: القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA)، والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) على شبكة الإنترنت فى مواقع مختلفة عن التعليم الخاص مثل الموقع الذى يقدمه "ريد مارتن" (www.reedmartin.com)، أو الموقع الذى يقدمه كل من "بيتر وباميلا رايت" (www.wrightslaw.com) أو موقع المكتب الأمريكى لشئون التعليم الخاص (www.ed.gov/about/offices/list/osers/osep/index.html).

قد تساعدك المراجع التالية أيضًا:

- الدساتير هى القوانين الفعلية التى يقرها الكونجرس وتكون موجودة فى مجموعة القوانين الأمريكية: مثل القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) فى الفقرة رقم ٢٠ ١٤٠١، والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل رقم ٢٩ ٧٩٤، والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) رقم ٤٢ ١٢١٣١، وقانون حقوق الأسرة التعليمية وخصوصيتها (FERPA) والذى يحكم حصول الآباء على سجلات طفلهم التعليمية فى القانون الأمريكى رقم ٢٠ فى الفقرة 1232g.
- اللوائح. يتم كتابتها لتنفيذ كل دستور من هذه الدساتير، وهذه اللوائح بمثابة "تعليمات" تشرح بالضبط طريقة تنفيذ الدستور، وتشرح ما يجب عمله بالتحديد، وهى منشورة فى مجموعة اللوائح الفيدرالية (CFR)، وتوجد لوائح القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) فى الفقرة رقم ٣٤ من قانون اللوائح الفيدرالية أما لوائح المادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل، فتوجد فى إحدى الفقرات من قانون

اللوائح الفيدرالية رقم ١٠٤، وتوجد لوائح القانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) فى الفقرة رقم ٢٨ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٣٥، أما لوائح قانون حقوق الأسرة التعليمية وخصوصيتها (FERPA)، فتوجد فى الفقرة رقم ٣٤ من قانون اللوائح الفيدرالية رقم ٩٩.

احرص على أن تسأل: إذا كنت لا تفهم شيئًا مما يتم مناقشته فى اجتماع خاص ببرنامج التعليم الفردي، فاحرص على إعلان ذلك بكل وضوح واطلب شرحًا لما لا تفهمه؛ حيث إن هيئة التدريس تستخدم عادة مفردات غريبة أو يشيرون إلى نتائج امتحان أو نتائج تقييم بلغة غير مفهومة يفهمونها هم فقط قد تكون محيرة أو جديدة لأى أب أو أم، حتى مع توافر الخبرة فى مثل هذه الأمور، اطرح أمثلة فى أى وقت لا تكون فيه واثقًا تمامًا من المعلومات التى يتم مناقشتها.

المفاوض: نأمل أن يكون بينك وبين المدرسة علاقة ودية وأن تعملا معًا كفريق لخلق برنامج تعليمى مناسب لطفلك، هذا لا يعنى أنك والمدرسة ستتفقان على كل نقطة دائمًا، ضع فى اعتبارك أنك تحصل لطفلك على الخدمات عن طريق المفاوضات، فاعرف الوقت المناسب لمناقشة نقطة ما، والوقت المناسب للانسحاب من أى مناقشة، وأعط القليل، وكن واضحًا بشأن الأشياء التى يمكن أن تتهاون فيها قليلاً والأشياء التى ستكون حازمًا بشأنها قبل دخولك أى اجتماع، توقع أن تقدم تسوية حتى تصل إلى حل وسط يكون مقبولاً لك وللمدرسة.

أبدِ المساعدة: لن يتمكن الآباء (والمعلمون) من معرفة كل شيء يجب معرفته عن قوانين التعليم الخاص فى البداية لأنها فى غاية التعقيد، ولكن بمرور الوقت سوف تظهر مشكلات جديدة تتطلب قدرًا إضافيًا من الانتباه والقراءة، لا بأس فى ذلك؛ لا تعنف نفسك عندما تصادف شيئًا غير مألوف ولكن عليك أن تسعى لاكتساب معلومات عنه حتى لو كانت معلومات أساسية فقط لتتمكن من التفاعل مع فريقك بذكاء، وتعرف حقوق الوالدين / المدرسة فى هذا الشأن، وفى الوقت الحالى، قد تساعدك هذه الأفكار:

- يستطيع الآباء أن يقوموا بتسجيل اجتماعات برنامج التعليم الفردي؛ فهذا يعطيك الفرصة لتركز على الاجتماع دون التأثر بضغط كتابة الملاحظات وما تم الاتفاق عليه، كما أن هذه الطريقة مفيدة لتتمكن من الرجوع

إلى الاجتماع فى أى وقت لتتأكد من أنك سمعت كل شيء تم قوله خلال الاجتماع.

- يمكن أن يحضر الآباء شخصًا آخر معهم لحضور اجتماع برنامج التعليم الفردى ليكتب الملاحظات أو ليكون موجودًا لتقديم الدعم عند الحاجة إليه، أو ليتحدث بالنيابة عن الوالدين فيما يتعلق بالخدمات التعليمية.
- تجهز معظم المدارس جلسة تعليم فردى تمهيدية قبل الاجتماع الفعلى الخاص به كنقطة بداية للمناقشة، ويمكن للآباء - بل يجب عليهم أن يطلبوا الحصول على نسخة من وثيقة الاجتماع قبل بدايته، والتى تحتوى على جميع التقارير والتقييمات، إلخ التى استخدمتها المدرسة فى إنتاج البرامج والخدمات المقترحة، فهذا يمنحك الوقت لتقرأ هذه الوثيقة بتمهل وتستوعب كل المعلومات فتأتى للاجتماع وأنت جاهز بالأسئلة والملاحظات الذكية.
- يوجد فى كل ولاية منظمات تساند الآباء وتوفر لهم مجموعة من الخدمات، من ورش العمل التدريبية الخاصة بمشكلات وشئون التعليم الخاص، إلى توفير محامين لمرافقتهم إلى اجتماعات برنامج التعليم الفردي؛ هناك أيضًا مراكز معلومات، ومراكز تدريب الآباء (PTI)، وهى منظمات تمنح الآباء التدريب والتأييد والمعلومات حول حقوق أطفالهم التعليمية؛ كما يوجد وكالات للحماية والدفاع (P&As) فى كل ولاية وإقليم بموجب القانون الفيدرالى وتقوم بحماية حقوق الأشخاص المصابين بأى إعاقة بشكل قانوني، ابحث عن مثل هذه المصادر فى ولايتك على الموقع الإلكترونى الخاص بقسم الموارد بالجمعية الأمريكية لمرض التوحد www.autism-society.org

اتصل بقسم التعليم الخاص فى المنطقة التعليمية التابع لها طفلك للاستعلام عما إذا كان هناك برنامج شركاء لبرنامج التعليم الفردى أو أى دعم مشابه حيث إن هؤلاء الشركاء يكونون على دراية بنظام التعليم الخاص، ويساعدون الآباء فى التخطيط لاجتماع برنامج التعليم الفردي، ويدربونهم على عرض وإبداء كل مخاوفهم بشكل فعّال، ويحضرون الاجتماعات مع الآباء، ويتابعونها ويرشدون الآباء إلى المعلومات والموارد الإضافية.

شركاء متساوون: عندما وضع الكونجرس القوانين الفيدرالية، شدد على ضرورة أن يكون الآباء شركاء متساوين لهم الحق فى تقرير البرامج والخدمات التى يتم منحها لأطفالهم المعاقين، ويتم الإشارة إلى مشاركة الآباء باستمرار فى كل من:

القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل.

غير أنه قد يكون من السهل أن يشعر الأب أو الأم بالقليل من الخوف وسط كل الأفراد المؤهلين الذين لديهم شهادات دكتوراه وماجستير فى التعليم وفى التحليل النفسى الذين قد يكونون ضمن فريق برنامج التعليم الفردي، لا تخافوا؛ فإن الأب أو الأم هما فقط من يعرف التلميذ الذى ينعقد من أجله الاجتماع جيدًا، وأمضى آلاف الساعات فى العمل معه والاستماع له ومعرفة كل شيء عنه حتى يوم الاجتماع، قد لا يكون الآباء على معرفة بلغة التعليم الخاص وإجراءاته القانونية ولكنهم يعرفون طفلهم جيدًا ومعرفتهم لا تقدر بثمن.

نحن نتفق على ألا نتفق: لقد مضت ثلاث ساعات على انعقاد اجتماع برنامج التدريب الفردى والنهاية واضحة، فقد كانت المناقشة مليئة بالمشاحنات، ولم تكن الأم راضية عن الكثير من البنود الواردة فى وثيقة الاجتماع التى أمامها، فى مثل هذه الحالة، يتاح أمام الآباء الخيارات التالية فى نهاية أى اجتماع خاص ببرنامج التعليم الفردي:

- توقيع الوثيقة، والذى سيتم تفسيره على أنه موافقة على كل الخدمات الواردة بها، ما لم يتم الإشارة إلى عكس ذلك.
- توقيع الوثيقة والتعبير عن موافقتهم الجزئية على بعض الخدمات المحددة فيها ومعارضتهم لبعض الخدمات الأخرى المذكورة فى نفس الوثيقة، وفى هذه الحالة يمكن أن تقوم المدرسة بتنفيذ الخدمات المتفق عليها.
- تذكير المنطقة التعليمية التى تتبعها المدرسة، فى ملاحظة صغيرة توضع على محضر الاجتماع بأن المدرسة قد رفضت بعضًا من طلبات الآباء، والمطالبة بإرسال "إخطار كتابى مسبق" بذلك للآباء.

هناك طريقة سهلة نسبيًا يستطيع بها الآباء أن يعبروا عن معارضتهم للإجراءات التى تتخذها المدرسة لإدارة الاجتماع، أو معارضتهم لمحتوى وثيقة الاجتماع نفسها، وهى

إحضار النموذج الخاص بهم إلى الاجتماع الذى يقومون بملئه خلال الاجتماع، ثم يطلب الآباء من المدرسة إضافة نسخة من هذا النموذج ضمن باقى وثائق الاجتماع باعتبارها وثيقة توضح موقف الآباء بشكل أكبر. إن برنامج التعليم الفردى هو النتاج المكتوب للاجتماع. وليس مقصورًا على الوثيقة التى تحضرها المدرسة إلى غرفة.

يتم عقد اجتماع برنامج التعليم الفردى السنوى لتخطيط الخدمات التى سيتم تقديمها لطفل خلال سنة من حياته - طفلك وليس طفل المدرسة، لذا يجب على الآباء أن يعترضوا على أى شيء يقلل من إمكانية مشاركتهم فى اجتماع برنامج التدريب الفردي، وتأثيرهم على ما يتم تدوينه خلال هذا الاجتماع، كذلك عليهم أن يعترضوا على كل ما لا يناسب الطفل.

تكوين شراكات إيجابية: إن الشراكات القوية الفعّالة تكون مبنية عادة على بعض المبادئ العامة: الصدق، الاحترام، التعاطف، الأهداف والغايات المشتركة، وتعتبر العلاقة بين الآباء والمدرسة شراكة صلبة الأساس حيث يعمل كل الأطراف بفاعلية من أجل مصلحة الطفل المصاب بالتوحد، ومع ذلك فإن الطبيعة الانفعالية للموضوعات التى يتم مناقشتها من الممكن أن تثير النزاع حتى بين أفضل المشاركين من ذوى النوايا الحسنة، وفيما يلى نصائح للآباء وطاقم المدرسة لخلق شراكات إيجابية:

- عليك أن تقر بأنك جزء من فريق هدفه توفير أفضل برنامج تعليمى ممكن للطفل المصاب بالتوحد، ويعتبر حل الخلافات بشكل يرضى جميع الأطراف ويحقق الفوز لهم جميعًا عنصرًا جوهريًا لتنمية علاقة إيجابية طويلة الأمد، دعك من الغرور والمواقف العدائية قبل أن تدخل غرفة الاجتماع العدائي.
- اقرأ القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) والمادة رقم ٥٠٤ من قانون إعادة التأهيل والقانون الخاص بالأمريكيين المعاقين (ADA) واعرف حقوق الآباء ومسئوليات المدرسة فيما يتعلق بمجال الخدمات، ولا تترك هذه المهمة لشخص آخر، كن شخصًا متعلمًا ومسئولا.
- احترم الحاضرين: قدم رأيك بحزم ولكن كن مهذبًا فى طريقة عرضه، تجنب وضع أعضاء الفريق فى مواقف محرجة أو إحراجهم عن عمد.
- اشرح كل ما يثير قلقك بوضوح دون استخدام لغة غير مفهومة بلا داع، وقدم أمثلة محددة وكن قادرًا على إثبات ما تقول بالحقائق، وتأكد من أن

الآباء يفهمون ما تقول باستمرار.

- احرص على أن تصل فى الوقت المحدد للاجتماع وأن تكون منظمًا وجاهزًا، وجهز أسئلتك.
- سيطر على انفعالاتك تعلم كيف تناقش، اختلف مع الآخرين وحاورهم بالمنطق لتحقق أهدافك.
- يجب أن تكون قراراتك قائمة على أساس احتياجات الطفل وليست استجابة لتأثير شخصيات أعضاء الفريق أو مهاراتهم الشخصية.
- تقبل وجهات النظر التى قد تخالف وجهة نظرك ولكن ضع فى اعتبارك دائمًا مصلحة الطفل، فلا أحد يكون على حق أو على خطأ دائمًا.
- لتكن على وئام مع باقى أعضاء الفريق وكن على اتصال بهم على مدار العام، تبادل معهم المعلومات بحرية، رد على مكالماتهم سريعًا، واكتب ملاحظاتك باستمرار.
- عبر عن تقديرك للأشياء التى تستحق التقدير - حتى الأشياء الصغيرة.

أفكار إضافية للآباء فقط:

- ضع فى اعتبارك أن الأمر لا يخصك، فأنت هناك لتدافع عن طفلك وتحصل له على أفضل برنامج تعليمى ممكن.
- احترم حقيقة كون المعلمين والمدراء مسئولين عن البرنامج التعليمى للكثير من الأطفال بجانب طفلك، فقد لا يتمكنون من الاستجابة لطلباتك دائمًا فى الحال.
- كن واقعيًا بشأن ما يمكن أن يثير أزمة وما يمثل مثارًا للقلق، ولا تطلب عقد اجتماع برنامج تعليم فردى طارئ إلا عند الضرورة فقط.
- إذا قررت أن اللجوء للمحكمة مضمون فقل ذلك بصراحة، حيث إن استخدام ذلك كتهديد أو ابتزاز ستكون نتيجته انعدام الثقة المتبادلة.

أفكار إضافية لطاقم المدرسة فقط:

- اعلم أن سياسة "المنطقة التعليمية" أو قانون الولاية لا يطفيان على القانون الفيدرالي، لا تخف من قول ذلك عندما ترى تناقضًا.

- اعرف أن الأب / الأم هو الخبير فى فهم الطفل والكيفية التى يتصرف ويفكر بها.
- لا تشعر بالإحراج عندما تطلب النصيحة من متخصصين آخرين، أو عندما تطلب مزيدًا من التعليمات عن شيء تحتاج لمعرفة المزيد عنه أو تكون غير متأكد منه.
- تفهم مدى خطورة القرارات التى يتم اتخاذها بشأن هذا الطفل، فسوف تؤثر هذه القرارات فى نجاحه أو فشله ليس فقط خلال هذه السنة، ولكن فى المستقبل أيضًا.

فريق عمل مدرب بشكل مناسب: يحق للآباء الآن بموجب القانون (الذى يقضى بعدم ترك أى طفل دون عناية أن يطلبوا من مدرسة أطفالهم كتابة بيانات عن مؤهلات وتدريب هيئة التدريس الذين سيكونون على اتصال مباشر بأطفالهم، كما يحق لهم الحصول على رد كتابى على هذا المطلب، ما خبرة هذا الفريق والتدريب الذى تلقاه فيما يتعلق بمرض التوحد؟ إذا شعرت بأن فردًا من فريق العمل بالمدرسة لا يفهم حالة طفلك ويحتاج إلى تلقى تدريب رسمى عن مرض التوحد، أو أن البرنامج التعليمى الذى تم إعداده لطفلك لا يفيده، فاسأل عن التدريب المتخصص فى مجال التوحد الذى يلقاه الأفراد الذين يتعاملون مع طفلك؛ فقد يستدعى الأمر تنظيم دورة تدريبية إضافية، أو ورشة عمل، أو الاستعانة بمتخصص فى مرض التوحد من خارج المدرسة.

المساعى الحميدة: يزداد إدراك أنظمة المدارس يومًا بعد يوم فى أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية بشأن النتائج الإيجابية التى يمكن الحصول عليها من الأطفال المصابين بالتوحد عندما تتاح لهم فرص التعليم والخدمات المناسبة، ويحقق المعلمون الرائعون نتائج رائعة مع الأطفال المصابين بالتوحد، فالإداريون الذين يقدمون الدعم لهيئة تدريسهم يحرصون على إطلاع فريقهم أولاً بأول على كل الأفكار الجديدة، وتقديم تدريب على أحدث العلاجات والخدمات، وتقديم نوعية تعليم جيدة للأطفال الموجودين فى المدرسة، وللأسف فإن العكس صحيح أيضًا وربما أكثر، حيث لا يملك المعلمون الأدوات الكافية لتعليم طفل مصاب بالتوحد فى فصولهم، ويرفض الإداريون منح أى خدمات يحتاج إليها الطفل متحججين بأسباب كثيرة، وتنفق أنظمة المدارس أموالاً طائلة على الدعاوى القضائية لمحاربة الآباء، والتى تكون أكثر تكلفة من قيمة الخدمات المطلوبة.

وقد اتخذ واضعو القوانين موقفًا غاية فى القوة فى السنوات القليلة الأخيرة يدعم فكرة أن توفير فريق عمل مدرسى مدرب بشكل مناسب "لا يعد كافيًا" لتصميم خطة تعليمية لأى طفل، حيث ينص القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) على أن كل فرد له علاقة ببرنامج التعليم الفردى لابد أن يكون مطلعًا ومسئولاً عن تنفيذ البرنامج بشكل صحيح، كما يطلب القانون من المنطقة التعليمية أن تؤكد تنفيذ التالى: إطلاع كل معلم وكل فرد من فريق المدرسة المحددة بالمعلومات المتعلقة بتنفيذ برنامج التعليم الفردى للطفل، والخدمات والتعديلات والدعم الذى يجب توفيره للطفل طبقًا للبرنامج.

ويمتد القانون ليشمل مبدأ المسئولية، حيث يطالب طاقم المدرسة المختص ببرنامج التعليم الفردى بأن يبذل مساعى حميدة لمساعدة الطفل على تحقيق الأهداف أو المعايير المذكورة فى برنامج التعليم الفردي، كما قام الكونجرس بزيادة حجم مسئولية المدارس، حيث لم يجعلها فقط مسئولة، بل يحق لمراجعيها محاسبتها لدى اكتشاف ولاية أمريكية واحدة لا تقوم بتنفيذ المتطلبات الفيدرالية كاملة طبقًا لما جاء فى القوانين فى البند الخاص بخدمات التعليم الخاص.

انظر إلى التالى كتنبيه: لقد أتاحت التغييرات الأخيرة التى حدثت من خلال قرارات المحكمة العليا (انظر قضية جسبر فى لاجو فيستا وقضيته ديفيز فى مونرو) إمكانية مقاضاة أى أب أو أم لأى فرد من فريق المدرسة بالاسم وليس المدرسة فقط.

إرسال الطفل إلى البيت مرة أخرى: يعتبر التوحد اضطرابًا مبنيًا على السلوك، أى أن العجز فى المهارات الاجتماعية، أو التواصل، أو الإدراك أو أى عجز حسى يظهر السلوك بوضوح، ولهذا السبب بالتحديد تستهدف البرامج المتبعة لعلاج التوحد الوصول إلى تحقيق السلوك المناسب كنتيجة نهائية، ويفهم غالبية الآباء والمعلمين الآن أن السلوك هو التواصل مع الآخرين، خصوصًا من جانب الأطفال المصابين بالتوحد، فهم يعرفون أن سلوك هؤلاء الأطفال ليس متعمدًا، ولكنه تجسيد للتحديات التى تواجه الطفل، كما تدرك المدارس أنه عند ظهور سلوكيات كهذه تتعارض مع قدرة الطفل على الاستفادة من التعليم، أو تهدد قدرة التلاميذ المحيطين بهذا الطفل على التعلم، والنمو، فإن القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم (IDEA) ينص على إجراء تقييم متطور وشامل لتحديد مصدر المشكلة والظروف التى يظهر السلوك نتيجة لها، ثم تصميم إستراتيجية إيجابية، وخطة مساندة لإصلاح هذا السلوك، بل

إن بعض المدارس تعرف أنه يجب إجراء هذا التقييم خلال ١٠ أيام من ظهور مشكلة السلوك والعمل وفقًا لهذا التقييم.

إن ما يواجهه الآباء فى الحقيقة عادة ما يكون مختلفًا، فعندما يسوء سلوك الطفل بحيث لا يستطيع المعلم أن يتحمله ويتعامل معه، تكون الاستراتيجية المتبعة عادة هى إيقاف الطفل عن الدراسة، وبشكل متكرر، دون اتخاذ أى إجراء آخر من جانب المدرسة للتحرى عن سبب ظهور هذا السلوك وطبع خطة جديدة لتصحيح السلوك، و / أو تعديل برنامج الطفل التعليمي، وقد يتم طرد بعض الأطفال المصابين بالتوحد، وذلك بناءً على حدة المشكلة السلوكية التى يعانون منها لديهم وبذلك يقضون شهورًا من العام الدراسى فى المنزل دون أن يستفيدوا من التعليم.

قد تزعم بعض المدارس أنها تجهل مسئولياتها تجاه القيام بتقييم مشاكل السلوك والتعامل معها، لكنهم مسئولون برغم ذلك، فما الذى يستطيع الآباء فعله فى هذه الحالة؟ يستطيع الآباء إرسال خطاب إلى المدرسة يصفون فيه المشكلة السلوكية كتابة، اطلب إجراء تقييم لسلوك الطفل، وبمجرد الحصول عليه، يتم عقد اجتماع جديد خاص ببرنامج التعليم الفردى المتبع مع الطفل، إذا لم تتخذ المدرسة أى إجراء لتنفيذ ما ورد فى الخطاب، قم بإرسال خطاب آخر تطلب فيه إخطارًا كتابيًا مسبقًا من المدرسة تشرح فيه سبب رفضها لإجراء التقييم، وعقد الاجتماع لتطوير استراتيجيات التدخل الإيجابى وخطة المساندة، فهذا من شأنه أن يلفت انتباههم.

تحذير من التوسط! لقد تم عقد الكثير من الاجتماعات، وأحضرت معك محاميًا وعلى الرغم من كل ذلك لم تتفق أنت ونظام المدرسة على جوانب الخطة التعليمية لطفلك، وحلاً لهذه المشكلة، قد تقترح المدرسة التوسط الرسمي، قد يبدو هذا حلاً جيدًا، ولكن كن حذرًا.

إن فوائد التوسط كثيرة؛ فهى تتم دون تكلفة بالنسبة للآباء، وكما تستغرق المصالحة وقتًا قصيرًا جدًا عادة، مقارنة بالأشهر أو السنوات التى قد يستغرقها اللجوء للقضاء وإقامة دعوى قانونية، كذلك يستطيع الآباء فى النهاية الخروج بـ "صفقة جيدة"، على عكس الوضع عند إقامة دعوى قضائية، حيث يستطيع الطرف الخاسر أن يستأنف الحكم وتبقى القضية مستمرة.

ولكن هناك أيضًا جانبًا سلبيًا للموضوع لا يتم شرحه عادة للآباء - وهو جانب خطير،

فالآباء الذين يدخلون فى عملية التوسط يقبلون مبدأ التوسط طواعية، ثم يتبعون ذلك بقبول اتفاقية مكتوبة كنتيجة للتوسط يتنازلون عن حقوقهم فى كل الادعاءات التى أقاموها ضد المدرسة حتى تاريخ الاتفاقية المكتوبة، "سواء تمت مخاطبتهم فى الاتفاقية أم لا".

ومع أن التوسط يكون أحيانًا أداة مفيدة للحصول على الخدمات المطلوبة، فعلى الآباء أن يكونوا حذرين بشأن ما يتخلون عنه عندما يقبلون اتفاقية من خلال التوسط، وعمومًا فسوف يستفيد الآباء أكثر عندما يرفضون التوسط عند عرضه، ويجربون آليات مختلفة لتقديم الشكاوى أولاً (نموذج "جسبر" لكتابة شكوى بموجب القانون الفيدرالى الأمريكى الخاص بمن يعانون من صعوبات التعلم".

حقوق المعلمين العاديين فى مجال التعليم الخاص: يعتبر المعلمون دعامة التعليم، ومع زيادة عدد التلاميذ المعاقين الذين يدرجون فى فصول التعليم العادية سواء، بشكل كلى أو جزئي، يكون من الضرورى بالنسبة لمعلمى التعليم العادى ألا يعرفوا فقط الحقوق التعليمية للتلاميذ الذين يحتاجون لخدمات خاصة، بل عليهم أن يعرفوا حقوقهم أيضًا التى تخول لهم بموجب قيامهم بمنح هؤلاء الطلاب الإرشاد التعليمي.

والتغيرات الأخيرة التى طرأت على قانون التعليم الخاص لاتحمل الطاقم الإدارى للمدرسة وحده مسئولية افتقارهم إلى "بذل المساعى الحميدة" لتوفير الخدمات التعليمية المطلوبة فقط بل تحملها للمعلمين أيضًا بصفة شخصية، ولهذا تلزم معلمى التعليم العادى بضرورة معرفة حقوقهم ، وإمكانية ممارستها بحرية وذلك حتى يفيدوا كل وأى طفل يقومون بتعليمه، ومن هذه الحقوق ما يلي:

- **حق المعلمين فى المشاركة فى التقييم الذاتى للمنطقة التعليمية:**

  يتحقق التقييم الذاتى من السياسات المتبعة، والممارسات، والإجراءات المرتبطة بالطلاب المعاقين ويمنح المعلمين فرصة لطرح تساؤلاتهم باعتبارهم أطرافًا معنية فى الموضوع ، وتلقى الإجابات التى ترد على ما يقلقهم.
- **حق المعلمين فى طلب المساعدة لتلميذ لا يستفيد من وجوده بالفصل الدراسى:**

  عندما يكون البرنامج التعليمى المتبع فى الفصل الدراسى غير مفيد

بالنسبة لطفل مصاب بالتوحد، يحق للمعلمين - إحالة الطفل إلى فصل آخر، أو طلب إجراء تقييم للجوانب التى تتطلب الإصلاح - بل إن ذلك يعد إحدى مسئولياتهم.

- **الحق فى التصرف كمحام عن الطفل:**

يعرّف القانون الخاصّ بالأمريكيين المعاقين (ADA) المعلمين على أنهم محامون عن الأطفال ويحرّم الإضرار بهم، أو تخويفهم، أو اتخاذ أى إجراءات انتقامية ضدهم.

- **الحق فى عمل تقييم كامل للطفل:**

من حق الطفل أن يتم تقييمه فى كل جانب قد يؤثر بشكل عكسى على أدائه الدراسى، ولا يقتصر ذلك، هذا على الجوانب الأكاديمية فقط، ولكنه يشمل أيضًا جوانب النطق / اللغة، المشاكل الحسية، تنمية المهارات الاجتماعية، الترفيهية والترويح، مهارات اللعب، مهارات الحياة اليومية، ومجموعة كبيرة من الجوانب الأخرى.

- **الحق فى تلقى أى تدريب يحتاج إليه المعلم بموجب قانون النظام الشامل لتطوير هيئة التدريس.**

إذا كان السبيل لخدمة التلميذ بشكل ملائم هو تدريب المعلم، فمن حق المعلم أن يتلقى هذا التدريب.

- **الحق فى المشاركة فى عملية برنامج التعليم الفردى التى تطور خطة من أجل تلميذ فى فصلهم الدراسى.**

ينص الدستور على ضرورة أن يكون "معلم الطفل" طرفًا مشاركًا فى اجتماع برنامج التعليم الفردي، ولابد أن يتم طرح جميع التساؤلات التى لدى معلم الفصل بخصوص تعديلات المنهج، وطرق التدريس، ونظم ووسائل دعم السلوك الإيجابي، وطريقة تقديم الخدمات... إلخ والرد عليها قبل قدوم الطفل إلى الفصل.

- **الحق فى تلقى الخدمات الواردة فى برنامج التعليم الفردى بأمانة.**

إذا تم الاتفاق على الخدمات المتاحة فى برنامج التعليم الفردى ولكن لم يتم تنفيذها فى الفصل فإن هذا يعد انتهاكًا لحقوق كل من المعلم والتلميذ والوالدين، تذكر أنك كمعلم لا تكون مسئولًا فقط بل تحاسب بشأن تقديم الخدمات التى ستفيد الطفل.

- **الحق فى أن يتم تعريفه باعتباره محاميًا عن كل الأطفال الموجودين فى الفصل.**

يقع على عاتق معلم الفصل واجب تجاه كل الأطفال الموجودين فى الفصل - سواء المعاقون أو غير المعاقين، كما أن القانون صارم فيما يتعلق بوضع الأطفال فى أقل بيئة من حيث التقيد، ويقضى بضرورة الموازنة بين مصلحة الأطفال العاديين وقدرة المعلم على التدريس للفصل من جهة وحق الأطفال من ذوى الاحتياجات الخاصة فى البقاء فى فصل دراسى عادى من جهة أخرى.

- **الحق فى المشاركة فى تقييم فاعلية البرنامج.**

بمجرد تنفيذ برنامج التعليم الفردى، يجب أن يكون للمعلم دور فى تقييم مدى نجاح هذا البرنامج، وفى حالة عدم نجاحه، يقوم المعلم بجمع فريق برنامج التعليم الفردى مرة أخرى لإجراء التعديلات المناسبة.

- **الحق فى أن تتم معاملته كمحترف فى مجال عمله:**

لا يعتبر المعلمون مجرد موظفين مساعدين، يطالبون بتنفيذ الأوامر دون أى نقاش، إنهم محترفون فى مجال التعليم، وفى أغلب الأحوال تكون لديهم رغبة حقيقية فى أن يتعلم جميع الأطفال ويحققوا التفوق والتميز.

يبدو واضحًا من التاريخ التشريعى أن الكونجرس نظر إلى المعلم على أنه شريك مهم فيما يتعلق بتقديم خدمات التعليم الخاص. حيث يماثل فى الأهمية الوالدين أو مدير المدرسة. عندما يتعلم معلمو التعليم العادى أن يعيشوا طبقًا للحقوق الممنوحة لهم، سيكون فى استطاعة "كل" الأطفال الذين يعلمونهم أن يتعلموا ويتطوروا ليستفيدوا من إمكاناتهم بشكل كامل.

ملاحظات نهائية

من الفصل الثاني ـ حدود عالمي

احذر من استخدام العبارات الاصطلاحية في كلامك: تم الاستعانة بموقع http://www.glc.k12.ga.us من أجل الحصول على تعليمات لعبة "البحث عن العبارات الاصطلاحية".

استراتيجيات بصرية: تم الاستعانة بمعلومات من الموقع الخاص بـ "ليندا هودجدون لكتابة الجزء الخاص بـ "كيف تقوم بعمل جدول بصرى" www.UseVisualStrategies.Com

البدء في تعليم المفكرين الواقعيين القراءة والكتابة: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة: Real Animals Dont Talk: Nurturing a Book Lover When Fantasy Isnt Part of Their Reality للمؤلفة "إيلين نوتبوم" التي نشرت في مجلة *"أوتيزم أسبرجرز دايجيست"* في عدد مارس ـ أبريل من عام ٢٠٠٤.

من الفصل الثالث ـ أسباب قوية

عندما يصر الطفل على سلوكه: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة " 10 Everyday Teaching Bloopers & How to Avoid Them " للكاتب "ديفيد فرتشي" التي نشرت في عموده "Simply Good Ideas" في مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجست" في عدد مارس ـ أبريل من عام ٢٠٠٤.

الصفقات والعقود: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة - Deals And Co tracts للكاتب "ديفيد فرتشي" التي نشرت في عموده "Simply Good Ideas" ـ في مجلة *"أوتيزم أسبرجرز دايجيست"* في عدد سبتمبر ـ أكتوبر من عام ٢٠٠٢.

من سيئ إلى أسوأ: كيف تتجنب تصاعد المشادات: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بكتاب: *A teacher's guide to cooperative discipline: How to manage your classroom and promote self esteem* للكاتب "إل. ألبرتس". الصادر عام ١٩٨٩.

من الفصل الرابع - الفعل والفهم

فقط خذ قضمة: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات قدمتها الدكتورة "إيرنسبيرجر" فى ورشة عمل (يوتيكا، نيويورك ٢٠٠٤)، ووردت أيضًا فى كتابها: " *Just Take A Bite: Easy, Effective Answers to Food Aversions and Eating Challenges*" الذى كتبته بالاشتراك مع الدكتور "لورى إيرنسبرجر" وتانيا شتيجن. هانسن. دار "فيوتشر هورايزونز" للنشر. أرلينجتون، TX.www.FutureHorizons-Autism.com

هدايا غير عادية لطفل غير عادى: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة "Uncommon Gifts for Uncommon Kids" للكاتبة "إيلين نوتبوم" التى نشرت فى عمودها "Postcards from the Road Less Traveled". الذى نشر فى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*" عدد نوفمبر. ديسمبر من عام ٢٠٠٤.

بقاء الطفل جافًا أثناء الليل: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات قدمتها الكاتبة "ماريا ويلر" فى كتابها: " *Toileting Training for Individuls with Autism & Related Disorders*" الصادر عام ١٩٩٨. دار فيوتشر هورايزونز للنشر - أرلينجتون TX www.FutureHorizons - Autism.com

السلامة فى المنزل بالنسبة للفنانين ولاعبى الأكروبات الهاربين: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بأفكار ومعلومات منشورة على الموقع الإلكترونى الخاص بشبكة الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة (Special Needs Children's Network) http://archive.specialneedschildrennetwork.com/archive/sncn2.html

الأدوية: تأكدى من أنك تعرفين كل شىء عنها: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة "Medications and Informed Consent" للطبيب "لوك تساى التى نشرت فى عموده "Ask the Experts" يناير. فبراير من عام ٢٠٠٢ فى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*" فى عدد يناير. فبراير من عام ٢٠٠٢.

من الفصل الخامس - إدراك ومراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم

من صديق لصديق: لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمعلومات منشورة على الموقع الإلكترونى الخاص بجمعية "Friend 2 Friend Social Learning www.friends2friendsociety.org.

من الفصل السادس - المتعلمون والفاعلون

فصل دراسى مصمم خصيصًا للطلاب المصابين بمتلازمة آسبرجر. لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة Is There a Continuum of Alternative Placemnts for Students with Asperger Syndrome للكاتبة "جريتشن ميرتس" فى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*" عدد يوليو. أغسطس من عام ٢٠٠٤.

يقول سائق الحافلة... لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة Tips for Riding the Bus للكاتب "ديفيد فرتشى" التى نشرت فى عموده Simply Good Ideas. فى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*" فى عدد نوفمبر. ديسمبر من عام ٢٠٠٣.

من الفصل السابع - معرفة القانون

التعليم الخاص (Cliffs Notes). لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة "The Special Language of Special Education Law" للكاتب "ريد مارتن" التى نشرت فى عموده "Special Education Law" فى مجلة "أوتيزم أسبرجرز دايجيست" فى عدد يناير. فبراير من عام ٢٠٠٢.

تكوين شراكات إيجابية. لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة Creating A Positive Partnership Between Families and School التى نشرت فى دورية شبكة *PDD*. يونيو ٢٠٠٢.

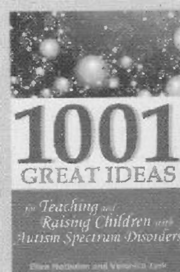
حقوق المعلمين العاديين فى مجال التعليم الخاص. لكتابة هذا الجزء، تم الاستعانة بمقالة Regular Teachers' Rights in Special Education للكاتب "ريد مارتن" التى نشرت فى عموده "Special Education Law" فى عدد مارس. ابريل من عام ٢٠٠٤.

نبذة عن مؤلفتى الكتاب

إيلين نوتبوم، مؤلفة ومستشارة، وأم لطفل مصاب بالتوحد، وهى المديرة التنفيذية لمؤسسة (Third Variation Strategies LLC) والتى تقع فى بورتلاند بولاية أوريجون، تكتب إيلين عمودًا فى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*"، ونشرت لها مقالات حول مرض التوحد فى مجلات مثل: "إكسبشنال بارينت" و "تشيلدرنز فويس" و "ساوث فلوريدا بارينتينج" ومجلات أخرى، كما أن لها أعمالاً فى مجالات أخرى غير التوحد منشورة فى عدد من الصحف المحلية والقومية المختلفة تشمل "تشيكاجو تريبيون"، وصحف يومية عن النسب وأصول العائلات، ومجلات عن البيسبول، وتحمل إيلين شهادة جامعية فى مجال التواصل اللفظى من جامعة أوريجون الجنوبية.

فيرونيكا زيسك، تعمل فى مجال مرض التوحد منذ عام ١٩٩١، وقد عملت كمدير تنفيذى لجمعية مرضى التوحد الأمريكية فى الفترة من عام ١٩٩١ – ١٩٩٦، ثم انضمت إلى دار نشر (Future Horizons)، حيث شغلت منصب نائب رئيس مجلس الإدارة. انتقلت فيرونيكا بعد ذلك إلى منصب تحريرى فى نفس الدار عام ١٩٩٩، لتصبح مدير تحرير أول مجلة قومية عن اضطراب الطيف التوحدى وهى مجلة "*أوتيزم أسبرجرز دايجيست*". ولاتزال فيرونيكا تشغل نفس المنصب حتى الآن، إلى جانب تقديم خدمات صحية استشارية لكل من يعملون فى مجال مرض التوحد.

كتاب موفر للوقت ومنقذ للحياة



يستطيع الآباء والمتخصصون الآن أن يوفِّروا الكثير من الوقت الذى كانوا يقضونه فى البحث عن وسائل للتغلّب على التحديات الصعبة التى كان مرض التوحُّد يضعهم فى مواجهتها على مدار اليوم. يعرض هذا الكتاب أفكاراً رائعة لتربية وتعليم الأطفال المصابين باضطراب الطَيْف التوحُّدى، بطريقة جذابة وقابلة للتنفيذ. ففى كل صفحة من صفحاته سوف تجد حلولاً قابلة لأن تُجرَّب على الفور أفادت الآلاف من الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل تتعلق بالجوانب الاجتماعية، والحسية، والسلوكية وجوانب الاعتماد على الذات والمزيد من الجوانب الأخرى.



فيرونيكا زيسك
مديرة تحرير مجلة
"أوتيزم أسبرجر دايجست"



إيلين نوتبوم
كاتبة فى كبرى الإصدارات التى
تتناول كل ما يتعلق بمرض التوحُّد

هذا الكتاب يوصل رسالة بأقصر الطرق!

- ليا كوتلر. أُم

"إنه كتاب رائع لم أستطع أن أتركه من يدى حتى أُنهى قراءته بالكامل، فهو يحتوى على العديد من الأفكار المبتكرة وكلها مفصّلة وسهلة التطبيق".
- كارلا ماير. أخصائية اضطرابات التخاطب والتصلُّب المتعدد

"إنه كنزٌ من الأفكار والأنشطة الرائعة"!
- سكوت تانر. أخصائى نفسى بإحدى المدارس، ومدير خدمات إكلنيكية

"إنه صوت وَدود يقدِّم للآباء والمعلّمين أفكاراً يمكن استخدامها فى الحال تركِّز على الجانب العملى أكثر من الجانب النظرى".
- كريستين هانت. معلّمة احتياجات خاصة وموارد.

"إنه كتاب أساسى لكل مَنْ يحب أو يعيش أو يعمل مع أطفال مصابين بالتوحُّد".
- جنيفر ماكامون. ناشرة لمجلة بورتلاند فاميلى

6 281072 058241
282204304



